Altijd een helder hoofd

Het klinkt als een sekte: miljoenen mensen praten in termen als 'stuff' en 'next action'. Zij denken nooit meer op de verkeerde momenten aan de verkeerde dingen.

Tekst: René van der Meer **Illustratie:** Flos Vingerhoets

Even een testje. Stond je afgelopen december toch weer op het laatste moment cadeautjes voor Sinterklaas en kerstmis te kopen? Bedenk je je soms 's nachts dat je iemand had moeten mailen en heb je een lade waarvan je de inhoud niet onder ogen durft te komen, omdat je niet weet welke verplichtingen hierin liggen te wachten? Lees dan vooral verder. Er schijnt een manier te zijn om bovengenoemde onrust de kop in te drukken, zonder dat je hoeft over te werken of dat je je leven terug moet schroeven naar een kluizenaarsbestaan.

Teleurgesteld in talloze vormen van timemanagement, besloot de Amerikaan David Allen een systeem te ontwikkelen dat wél doet wat het belooft. Het resultaat: Getting Things Done. 'Efficiënt werken zonder stress', aldus de Nederlandse vertaling van Allens boek, dat inmiddels in ruim dertig landen is uitgebracht.

Allen mag zich de eigenaar noemen van een miljoenenbedrijf en dat allemaal dankzij een door hem ontwikkelde methode waarbij hij ervan uitgaat dat je pas efficiënt functioneert wanneer je taken niet probeert te onthouden, maar buiten je hoofd bewaart in een overzichtelijk systeem.

Klinkt vaag en te mooi om waar te zijn?

'Door al je taken buiten je hoofd te bewaren, krijg je de tijd en energie om ze doeltreffend uit te voeren.'
—David Allen

Dat dacht Taco Oosterkamp ook. „Ik begon aan het boek en mompelde: meneer Allen, dat kunt u nu wel beweren, maar u schept torenhoge verwachtingen en bent een Amerikaan."

Het idee om taken buiten je hoofd op te slaan, maakte Oosterkamp echter nieuwsgierig en met gezonde twijfel besloot hij Getting Things Done (GTD) te proberen. „Zes weken later was ik verkocht en ben ik een weblog over het onderwerp begonnen." Nu, vijf jaar later, gaat de nieuwsbrief die hij schrijft naar 50.000 abonnees en heeft hij een bedrijf dat GTD-trainingen verzorgt bij onder andere ING en de Vrije Universiteit Amsterdam.

Om te zien wat GTD precies biedt, is het belangrijk stil te staan bij de manier waarop het onderbewustzijn functioneert. Nobel als het is, helpt het je herinneren aan dingen die moeten gebeuren. Tandarts bellen. Cadeautjes kopen. Rapport van collega Willemsen lezen en collega De Groot hiervan op de hoogte stellen.

Helaas houdt de logica en efficiëntie van het onderbewustzijn hier op. Eenmaal in de stoel van de tandarts denk je aan cadeautjes, en tijdens het lezen van het rapport word je onderbroken door een telefoontje waardoor je pas 's nachts in bed bedenkt dat je collega De Groot nog had moeten mailen. Kortom: je denkt op het verkeerde moment aan de verkeerde dingen. Je onderbewustzijn weet namelijk niet wanneer wat ter zake doet. Gevolg: verspilde energie en een knagend gevoel 'dat je iets bent vergeten'. Vaak is het de buitenwereld die je helpt herinneren aan niet nagekomen toezeggingen. En dan is het vaak te laat.

Getting Things Done bestaat uit vijf simpele stappen waarmee je je onderbewustzijn het onthouden van taken uit handen neemt. Oosterkamp: „Door een duidelijke keuze over een taak te maken en deze beslissing in een systeem te bewaren dat je consequent onder ogen ziet, kunnen je hersenen het loslaten." Niet voor niets spoken afspraken in je agenda níet lukraak door je hoofd. Je hebt ze opgeschreven en je onderbewustzijn vertrouwt er dan op dat je die afspraken op tijd ziet en trekt zijn handen er vanaf.

En zo werkt het ook met alle taken en toezeggingen die niet in een agenda thuishoren. Mailtjes, rekeningen, een kapotte rekenmachine of de toezegging om een rapport te lezen. In de wereld van Getting Things Done valt het allemaal onder één noemer: *stuff*. Het is alles waar je iets mee wilt of moet doen. Oosterkamp: „Mijn hoofd is door GTD vrij van alle klusjes waaraan ik vroeger dacht. Daardoor voel ik me creatiever en geconcentreerder." ■