

digitale prikkels

In ons digitale tijdperk is er een energievreter die zo alomtegenwoordig is geworden dat we hem amper nog opmerken: smartphones, laptops, sociale media en het internet maken ons leven gemakkelijker maar creëren ook een permanent energielek waarvan we ons onvoldoende bewust zijn.

Wist je dat de gemiddelde persoon zijn telefoon 96 keer per dag checkt? Dat is om de 10 minuten dat je wakker bent!

Elke keer dat we een notificatie krijgen, moet ons brein beslissen of het belangrijk genoeg is of niet om het bericht te bekijken. Zelfs als we beslissen om het te negeren, verbruiken we dus al energie. Het zou gemiddeld 23 minuten duren om daarna volledig gefocust terug te keren naar de taak waarmee we bezig waren. Op die manier de hele dag door onze aandacht verdelen is mentaal enorm uitputtend.

Julie haalt haar billable uurnorm volstrekt niet meer. Ze begrijpt eigenlijk zelf niet hoe dat kan, want ze werkt nog steeds op dezelfde manier als vroeger en toen lukte haar dat wel. We bekijken samen hoe ze haar werk organiseert.

"Ik ben de hele dag bezig", zegt ze gefrustreerd.

Wanneer we naar haar digitale gewoontes kijken, vinden we al snel de grootste reden voor haar ineffectiviteit.

"Ik pak de hele tijd mijn telefoon om te checken of ik geen whatsapp heb gekregen, want klanten gebruiken dat nu ook", zegt ze.

"Voor ik het weet, ben ik afgeleid en heb ik ook iets op sociale media gecheckt of ben ik met iemand aan het communiceren." Ze beseft niet hoeveel van haar tijd – en energie – hieraan opgaat.

Het probleem is groter dan we beseffen: niet alleen verliezen we tijd door op onze telefoon bezig te zijn met zaken die minder belangrijk zijn dan waar we mee bezig waren; het duurt ook een hele tijd voor we weer gefocust verder kunnen werken. Ons brein raakt stilaan zo gewend aan die constante stimulatie dat het gaandeweg het vermogen verliest om zich nog voor langere periodes op één ding te concentreren.

Het is absoluut noodzakelijk om veel bewuster om te gaan met hoe je technologie gebruikt. Gebruik je telefoon en laptop niet in je slaapkamer of tijdens het eten en laat op je werkplek je telefoon zoveel mogelijk in een kast of in je tas zitten.

Plan - in plaats van constant je telefoon te checken - specifieke momenten in waarop je je berichten bekijkt. Zet alle niet-essentiële notificaties uit, alleen echt urgente communicatie verdient je onmiddellijke aandacht. Stel indien nodig tijdslimieten in voor het scrollen op socialemedia-apps en gebruik websiteblockers wanneer je gefocust aan het werk bent. Controleer aan het einde van de week je telefoongebruik en probeer tijd terug te winnen door strenger voor jezelf te zijn.

Het elimineren van energievreters is geen eenmalige oefening, maar een continu proces van steeds opnieuw bewuste keuzes maken in veranderende omstandigheden. Je zal telkens opnieuw moeten nagaan waar je te veel energie aan verliest, want de wereld zit nu eenmaal vol afleidingen en de mogelijkheden om je aandacht weg te kapen zijn eindeloos.

Bij veranderende omstandigheden of wanneer we ouder worden, kan het zijn dat we plots merken dat zaken die voorheen nog energieneutraal waren of ons zelfs energie gaven, ons nu heel wat meer moeite vragen. Enkel door systematisch de lekken in je energiesysteem te blijven identificeren en te beperken, kan je ruimte creëren om gefocust toe te werken naar wat écht belangrijk voor je is.

Pas wanneer je er actief ruimte voor maakt, is er plaats voor je eigen verhaal.

OEFENTIJD: DIGITALE DETOX

Probeer de komende vier weken deze tips eens uit:

Week 1:

- Schakel alle niet-essentiële app-notificaties uit (sociale media, nieuws, spelletjes).
- Zet je telefoon 1 uur per dag op vliegtuigmodus tijdens focuswerk.

Week 2:

- Check je e-mails maar 3x per dag, op vaste tijden.
- Schakel je e-mailnotificaties uit en check je mailbox enkel op die vaste tijden.

Week 3:

- Leg je telefoon in een lade wanneer je gefocust werkt.
- Creëer 'telefoonvrije zones' (bv. je slaapkamer, de keuken, ...).

Week 4:

- Begin je dag 30 minuten zonder scherm.
- Eindig het laatste uur van de dag zonder scherm.

Noteer aan het eind van elke week hoe je je voelt en hoeveel impact deze maatregelen hadden.

yin en yang

Niet elke energievreter kan vermeden, gedeletet of geautomatiseerd worden. De meesten onder ons moeten nu eenmaal een belangrijk deel van hun tijd besteden aan zaken, of mensen, die (te) veel energie van ons vragen. Het is weinig realistisch om te hopen dat we dat kunnen vermijden.

Wat wel realistisch is: ervoor zorgen dat we deze energievreters met een opgeladen batterij aanpakken door ons energiepeil systematisch opnieuw aan te vullen. Simpel gezegd: begin uitgerust aan de zaken die veel energie van je vragen en doe meteen daarna iets wat jou opnieuw energie geeft.

Heb ik een zware dag voor de boeg, dan maak ik 's morgens eerst een wandeling langs het water of ik doe een uurtje yoga. Zo weet ik zeker dat mijn energie helemaal goed zit wanneer ik aan het werk ga. Merk ik dat ik mijn agenda toch weer erg vol heb gepropt waardoor ik een zeer drukke week krijg? De zondag ervoor plan ik een activiteit in die ontspant maar ook energie geeft.

Een andere gouden tip die ik met al mijn klanten deel: plan je vakanties en je vrije weekends minstens drie maanden op voorhand in. Zo weet je zeker dat er nog ruimte is in je agenda. Kijk ook eens wat de drukste periodes zijn. Niet meteen ideaal om dan afwezig te zijn natuurlijk, maar wel slim om net ervoor iets rustgevends en net erna iets leuks te voorzien.

'Balans' betekent niet dat je elke dag, elke week, elke maand evenveel rust en belasting ervaart, maar wel dat je periodes van rust en inspanning strategisch op elkaar laat aansluiten zodat je nooit echt overbelast raakt en voldoende energie overhoudt om goed te functioneren.

Vroeger werkte ik lange periodes aan één stuk hard door, zonder tijd te maken voor herstel en ontspanning ("Geen tijd voor!"). Ik dacht niet goed na over hoe ik mijn dag/week/maand/jaar het best kon indelen ("Alsof ik daar zelf controle over heb! Mijn agenda loopt meteen vol!"). Herkenbaar?

Niet zo verstandig: je raakt hierdoor overbelast; je energiepeil blijft systematisch lager dan goed voor je is en je hebt weinig veerkracht om met onvoorziene omstandigheden om te gaan. Energievreters hebben dan een grotere impact op je, waardoor het veel langer duurt om te recupereren.

Onze energie is onze meest waardevolle hulpbron; een effectief beheer ervan is hét geheim om ons volle potentieel te benutten. Organiseer je leven rond je energiepeil en je gaat van overleven naar excelleren: