

## WAAR BLIJFT DE TIJD?

Deze opmerking krijg ik regelmatig: 'Irma, er zitten gewoon te weinig uren in de dag en ik red het ook niet met 7 dagen in de week. Kun je me helpen?' 'Dat kan, zullen we samen 's kijken?'

'Huh, ik dacht dat jij alleen maar spullen opruimde. Help je ook met plannen en agenda's dan?'

'Ja zeker, want als je het over opruimen hebt dan gaat het automatisch ook over tijd.'

Want waar tover je de tijd vandaan om te ordenen en op te ruimen als je die tijd nu al niet hebt?

In de afgelopen tijd heb ik al heel wat ezelsbruggetjes gemaakt en verzameld voor mijn klanten die worstelen met de tijd. Lees of je ze herkent en of deze ezelsbruggetjes jou kunnen helpen:

### Opstart- en afbouwtijd

Dit is bij veel van mijn klanten een valkuil. Ze rekenen zich rijk door te krap te plannen. Daardoor is er (chronisch) tijd te kort en ontstaat er meer stress. Voor wat je ook doet: vergeet niet de opstart- en afbouwtijd mee te rekenen. Je bent vaak niet meteen productief. Het duurt even voordat je alles verzameld hebt en geconcentreerd en in de flow bezig bent. Ook de afbouwtijd en opruimtijd is belangrijk. Waar ben je niet aan toegekomen? Wat schuif je door in je agenda? En wat moet er worden opgeruimd? Ook opstarten, afbouwen en opruimen hoort bij een evenwichtige planning waar ruimte in zit.

### Hersteltijd

Dit is de tijd die je nodig hebt om van sommige activiteiten bij te komen. Bijkomen? Van een verjaardag of een uitje? Dat is toch leuk? Yep, dat is leuk, maar kost ook energie. Bouw daarom ook rust(tijd) in. Of lummeltijd, zoals een collega dat noemde. Inbouwen gaat heel simpel: plan activiteiten niet te strak tegen elkaar aan én zet kruisen in je agenda. Dat is je hersteltijd of uitlooptijd als iets langer duurt. Daarmee bouw je tijdbuffertjes in die zorgen voor rust in je agenda, leven en hoofd.

### Ochtendspits

Zeker in gezinnen met jonge kinderen zijn er duidelijk herkenbare spitsuren. 's Morgens opstaan - aankleden - ontbijten - naar school en werk. En, niet vergeten, tandenpoetsen en lunch en de gymtas. Dit vraagt om planning en voorbereiding. Bereidt de avond van tevoren alles zo veel mogelijk voor: tassen inpakken, is er nog iets zoek? Lunch bereiden, kleding uitzoeken en klaarleggen. Het klinkt te simpel, maar het geeft heel veel rust in de ochtend. [Richt ook een lanceerplatform in](#): een vaste plek waar alles klaarligt dat de volgende ochtend meegaat.

### En vergeet de avondspits niet

Ook de avondspits in het gezin kan hectisch zijn. De werkdag zit erop, de kinderen zijn moe van school, spelen, huiswerk en noem maar op. Misschien moet er nog worden gesport? En oh ja, we willen ook nog op tijd én gezond eten voordat 't hele spul naar bed gaat. Ook hier geldt, net als bij de ochtendspits: een goede voorbereiding is het halve werk. Werk vooruit, ook met koken. Ik zag een interview met een moeder uit een druk gezin. Zij kookte op zondag meerder maaltijden voor de rest van de week. Dit gaf doordeweeks minder stress en meer rust in de avond.

### Tussentijd

Deze tijd leerde ik van [Ineke Verdoner](#). Dit is de tijd waarin je het ene (gedrag) aan het afbouwen bent en het nieuwe gedrag nog niet helemaal beheerst. Deze tijd is voor de klanten waarmee ik opruim soms frustrerend. Over alles moet nog worden nagedacht. En dat kost.... tijd. 't Kan voelen als niemandsland. Hier praat ik veel over met mijn klanten. Door samen te doen, positief te bevestigen en door te zetten leren mijn klanten andere routines die uiteindelijk echt tijd schelen.

### Tijd om te plannen

Dit is de tijd waar ik zelf het meest van geleerd heb. Door bewust tijd in te plannen, om te plannen, ben ik me meer bewust van de valkuilen en tijdvreeters in de week. Waar zit de zware inspannende klus? Zit daar voldoende hersteltijd achter? Wanneer moet ik 's morgens vroeg weg? Wat moet er dan klaar staan? Wanneer hebben we een drukke avond? Gaan we dan snacken of koken we vooruit? Naast tijd om te plannen hebben mijn man en ik dan ook vaker 'werkoverleg'. Waar zit de krapte? Wie doet wat en op welk moment? Zo weten we van elkaar waar de druk(te) zit en komen we beiden relaxt de week door.

Kom jij niet uit met je tijd? Wil je daarover eens in gesprek? Of vind je het lastig om te plannen? Lukt 't niet of heb je een zetje in de rug nodig? Neem gerust [contact](#) voor een vrijblijvend gesprek of stel je vraag. Ik help je graag verder. Dat is **mijn vak** én ik vind het leuk om te doen.

Succes, Irma