



Welke
ballen
houd
jij
allemaal
hoog?



JACQUELINE VAN 'T SPIJKER

Hoe breng je focus aan als je het te druk hebt? Dat is niet altijd eenvoudig, want hoe bepaal je nu wat echt belangrijk voor je is? Jacqueline van 't Spijker biedt hulp in de vorm van een focusoefening die je helpt bepalen welke ballen echt de moeite waard zijn.

Het hedendaagse leven zit vol. Van de ochtend tot de avond zit de dag vol activiteiten. Zeker wanneer je een baan combineert met een gezin of een relatie, hobby's en vrienden, loopt de tijd snel vol met alles wat leuk en bereikbaar is. De smartphone helpt om altijd en overal bereikbaar zijn. Je kunt in de trein je mail bijwerken, even opzoeken hoe laat de film begint, een berichtje sturen als je ietsje later bent enzovoort. Het kan allemaal en daarom doe je het meestal ook. Schijnbaar vanzelf krijg je alles geregeld op een dag. Wat erbij in schiet is: even vertragen om te bedenken of je je dagen wel zo vol wilt hebben.

Focus aanbrengen en keuzes maken

Ik spreek regelmatig mensen die met mij willen sparren als hun dagen te vol zitten (of als ze tijd tekort komen). Het lukt ze soms niet om zelf de tijd te nemen om stil te staan, en opnieuw keuzes te maken. Ze willen opnieuw focus aanbrengen in de veelheid aan dingen, die drukken op de agenda en op de beschikbare tijd.

Vaak blijkt dat er veel tijd gaat zitten in zaken die erin geslopen zijn. De agenda is gevuld met dingen die urgent lijken, maar die niet zo belangrijk zijn als je naar het grotere geheel kijkt. Terwijl dat grotere geheel dus ingesneeuwd raakt in de dagelijkse zaken, die energie en aandacht opslokken. Focus aanbrengen betekent meestal beslissen welke dingen je niet meer gaat doen. Hoe kies je dan?

Niet alle ballen zijn gelijk

Wanneer je denkt aan alle ballen die je hoog te houden hebt in je leven, dan zijn dat vaak: je gezin of relatie, je werk, je gezondheid, je familie, je vrienden, je sport, je hobby's. Je wilt ze meestal graag allemaal hooghouden. Het kan lastig kiezen zijn. Vaak lijken ze allemaal belangrijk, elk met een eigen reden.

De agenda is gevuld met dingen die urgent lijken, maar die niet zo belangrijk zijn als je naar het grotere geheel kijkt.

Toch zijn de ballen die je hooghoudt niet allemaal gelijk. Een aantal ballen is van rubber. Die stuiten en veren weer omhoog, als je ze zou laten vallen. Die rubberen ballen zijn je vrienden, je sport, je hobby's. En ook je werk. Deze rubberen ballen kunnen wel tegen een stootje. Een aantal ballen zijn van glas: die breken definitief als je ze laat vallen. Als ze eenmaal stuk zijn, is de gelijmde versie nooit meer zoals voorheen. Deze ballen zijn je relatie, je gezin, je familie, je gezondheid.

Vaak laten we ons leiden door de ballen die de meeste aandacht vragen. Werk is er zo één. Er komt altijd wel mail binnen die beantwoord moet worden: een klant met een lastminute verzoek of een vraag van een collega. Toch zegt vrijwel niemand



op z'n sterfbed: had ik maar meer uren gemaakt op mijn werk. Had ik maar meer aandacht besteed aan de maandrapportages.

Veel vaker kijken mensen in de laatste fase van hun leven terug en concluderen dat het waardevoller was geweest als ze meer aandacht hadden besteed aan hun geliefde, aan hun kinderen, aan familie, aan hun gezondheid ... We nemen deze dingen veel te vaak voor lief. We vertrouwen erop dat ze er zijn. We merken pas hoe waardevol ze zijn als er iets mis mee is.

Wat helpt dan om je focus op de belangrijke zaken te houden?

Wat helpt is om regelmatig stil te staan bij alle ballen die je hoog houdt en jezelf de vraag te stellen welke ballen van glas zijn in jouw leven, en welke van rubber? Het einde van het jaar is vaak een natuurlijk moment, of de zomervakantie. Maar het kan natuurlijk op elk moment, mits je er tijd en aandacht voor vrij maakt. Het vraagt vooral zelfdiscipline om momenten van reflectie in te bouwen en daar dan ook regelmatig tijd voor te maken. Dat hoeft niet veel tijd te kosten.

De onderstaande oefening helpt je om helderheid te krijgen over de ballen die jij hooghoudt. Het geeft je inzicht in de rubberen en glazen ballen in jouw leven. Het helpt je om keuzes te maken waar jij de meeste aandacht aan wilt geven.

- Je begint met terugkijken op de afgelopen periode. Welke prioriteiten staan er nu op nummer 1, 2 en 3 in je leven?
- Maak eens een eerlijke top 3 voor jezelf, waar de meeste tijd, energie en aandacht momenteel naar toe gaat.
- Hoe is je top 3 nu? Welke 'ballen' in jouw top 3 zijn van rubber? En welke van glas?
- Ben je tevreden met deze top 3?
- Maak nu jouw top 3 voor de komende periode. Jouw persoonlijke top 3, die klopt met een goede balans voor jouw leven.
- Is deze top 3 dezelfde als de eerste top 3 die je maakte?
- Top. Dan heb je waarschijnlijk nu al de juiste prioriteiten gesteld.
- Complimenteer jezelf ermee en ga zo door.
- Is deze top 3 anders dan de vorige?
- Wat ga jij dan veranderen om een stap te zetten naar een betere balans? Kies één ding, en ga daar vol voor! Dan zul je merken dat het verschil maakt.

Trouw zijn aan jezelf

Wees trouw aan die keuze, vooral als die onder druk komt te staan. Meestal duurt het een week of drie voordat iets onderdeel wordt van je vaste routine. Markeer een moment in je agenda om hier opnieuw even bij stil te staan. Is het gelukt om jouw keuze onderdeel van je routine te maken? Zo ja, complimenteer jezelf.

Check of je nog iets wilt bijstellen, en doe dat op dezelfde manier. Zo zul je merken dat het bijstellen van je top drie haalbaar is. Zo krijg je je glazen ballen blijvend in je top drie. Houd je glazen ballen heel en koester ze. Ze zijn de rijkdom in je leven. Ze verdienen jouw volle aandacht.

