

4 vragen over to-dolijstjes

'Van lijstjes kun je stress krijgen'



Maakt u een to-dolijstje, verdubbel dan de tijd die u voor elke taak wilde uittrekken. Dat adviseert VUB-professor en klinisch psychologe Elke Van Hoof, die gespecialiseerd is in stress en burn-out. 'We onderschatten altijd weer hoelang we ergens mee bezig zullen zijn.'

1. Zijn actielijstjes altijd zinvol?

ELKE VAN HOOF: Nee. Met een lijstje kun je je doelen, en de middelen om die te bereiken, duidelijk stellen. Maar vaak maken mensen er eentje zonder er daarna iets mee aan te vangen. En dan krijgen ze het gevoel dat ze gefaald hebben. Maak dus alleen een lijstje als je er écht iets mee van plan bent.

2. Wat is dé vuistregel voor een goed lijstje?

HOOF: Maak een duidelijk onderscheid tussen hoofd- en bijzaken. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan: door de niet-aflatende informatiestroom worden onze hersenen vandaag de dag overgestimuleerd. Daardoor kunnen we almaar moeilijker prioriteiten stellen, want daarvoor moet je rustig je tijd kunnen nemen. Gevolg: vaak bezorgen onze haastig in elkaar gebokste lijstjes ons alleen maar meer stress.

3. Hoe kun je een realistische planning maken?

HOOF: Door de tijd die je voor elke taak voorzien had te verdubbelen. We onderschatten altijd weer hoelang we ergens mee bezig zullen zijn.

4. Zijn actielijstjes altijd zinvol?

ELKE VAN HOOF: Nee. Je moet, zoals gezegd, ook tot actie overgaan. Zodra je bezig bent, mag je je niet meer laten afleiden – bijvoorbeeld door je mailbox. En communiceer voldoende met andere mensen: vragen zij iets dat jouw lijstje in de war stuurt? Luister dan naar wat ze nodig hebben, en leg daarna uit waarom jouw prioriteiten nog even voorrang hebben.

Trek, tot slot, elke week vijftien minuten uit voor een evaluatiemoment. Heb je het goed gedaan? Wees niet bang om dan even trots op jezelf te zijn.



WERELD VREDE:



POKÉMON GO GEÏNTRUCEDD IN SYRIË, IRAK, AFGHANISTAN, JEMEN, OEKRAÏNE, OOST-CONGO, MALI ...

ANGST, IK?

