

Zeven tips voor meer balans tussen werk en privé!

Gisteren kwam mijn cliënt Karin een half uur te laat voor haar coachingsafspraak. Karin werkt aan een belangrijk rapport met een deadline. In de loop van de ochtend had Karin al het idee dat zij het rapport niet tijdig gereed zou hebben. Haar reactie was, niet lunchen en hard doorwerken. Ondertussen tikt de klok verder en naderde toch het tijdstip dat ze had moeten vertrekken. Zij stond dus voor de moeilijke keuze: rapport of coaching. Nu ze er even bij stil stond merkte ze dat ze al de hele dag een drukkend gevoel in haar schouders voelde. Dit kwam vast door de tijdsdruk. Te laat om nog op tijd te komen voor de afspraak besloot ze in de auto te stappen, het rapport bij haar collega's achterlatend. Het rapport kreeg ze toch niet meer af en ze had haar afspraak tenslotte niet afgebeld. Zo kwam het dat Karin met een rood hoofd en schuldgevoel een half uur te laat kwam voor haar coachingsafspraak.

Herken je dit? Deze momenten noemen we ook wel keuzemomenten. Als je zoals Karin op deze wijze met situaties om gaat krijg je last van langdurige stress en lukt het je niet meer om te ontspannen.

Hoe ga je met deze keuzemomenten om? Je wilt graag je werk goed doen en ook tijd over houden voor je gezin en ontspanning. Mooi, je realiseert je dat je fysiek last hebt van deze keuzemomenten. Dan is het ook mogelijk er wat aan te doen!

- **Het belangrijkste is natuurlijk dat je je werk met veel plezier doet en dat je heel graag je liefde wil delen met je gezin.** Doordat je beide zo graag wil krijg je last van een gewetensconflict en heb je moeite met prioriteiten stellen. Hoe graag je ook wilt, je kunt nu eenmaal niet op twee plaatsen tegelijk zijn. Door prioriteiten te stellen ben je beter in staat om 'urgent' en 'belangrijk' van elkaar te scheiden.
- **Wat geeft jou energie?** Kijk eens in je agenda van de afgelopen weken. Waar heb je je mee beziggehouden, welke van deze bezigheden hebben je energie gegeven en wanneer voelde jij je het best? Doe meer van de dingen die je energie geven.
- **Maak keuzes en doe dit bewust.** Essentieel bij het krijgen van balans is dat je je bewust bent van de momenten dat je keuzes maakt. Soms sta je in tweestrijd en is een keuze lastig.
Neem het voorbeeld van Karin die een half uur te laat kwam. *Zij heeft de keuze gemaakt om het werk aan haar collega's over te laten en naar de afspraak te gaan gaan. Dat is het moment dat ze bewust tegen zichzelf kan zeggen:*
"Het is niet leuk voor mijn collega's en ik vind het vervelend dat ik nu weg ga, ik spreek dat ook naar mijn collega's uit en ik ga nu naar mijn coachingsafspraak. Deze afspraak is belangrijk voor mij. Ik weet dat ik een half uur te laat kom, daardoor laat ik mij niet gek maken in de auto. De tijd gaat niet sneller als ik mij er druk over maak. Het is niet anders. Ik zal mijn coach uitleggen hoe het komt dat ik te laat ben en hoe ik hier mee ben omgegaan."
Je merkt dat als je er zo mee om gaat je veel relaxter gebruik maakt van keuzemomenten, zonder stress.
- **Flexwerken, thuiswerken, andere werktijden.** Tegenwoordig zijn er zo veel mogelijkheden om je werk en tijden anders in te delen. Ken jij de regels van het bedrijf waar je werkt, heb je er wel eens over gesproken? Neem initiatief en maak het jezelf eenvoudiger.

- **Ken je grenzen en zeg soms nee.** Heb je wel eens tijd voor jezelf om rustig te werken of wat leuks te doen? Misschien laat je je leven leiden door agenda en gezin. Als je niet je eigen grenzen kent en deze aangeeft kan een ander daar ook geen rekening mee houden.
- **Durf om hulp te vragen.** Het is niet nodig om alles zelf te doen. Soms denk je dat je het zelf het beste kan. En zou het niet fijn zijn dat als je thuis komt er taken van je zijn overgenomen. Of dat je collega een deel van je werk heeft gedaan. Overal kom je mensen tegen die je willen helpen, sta er voor open. Je kunt het niet alleen. Vraag hulp van een collega, familielid, vriend of een coach.
- **Onspan.** Heerlijk om tussendoor even afstand te nemen. Je krijgt weer een helder hoofd, meer energie en kunt beter ontspannen. Zoek jouw manier door te gaan hardlopen, meditatie, yoga, theaterbezoek of wat dacht je van lekker in een warm bad.

Balans tussen werk en privé krijg je als je je bewust wordt van de handelingen die je dagelijks doet. Je neemt zelf de verantwoordelijkheid voor je keuzes en laat de keuzemomenten je niet 'overkomen'.

Als jij weet wat je wilt, dit communiceert, je grenzen aangeeft, hulp vraagt bij anderen en bewust bent van je handelen krijg je veel meer balans.