

# Preview – Meer doen in minder tijd

*Iedereen heeft dingen die hij of zij wil bereiken in zijn leven. Maar al te vaak sneeuwen die doelen onder tussen alle e-mails en ad hoc zaken. Jan-Dirk Reijneveld vertaalt in zijn boek 'Meer doen in minder tijd' actuele wetenschappelijke inzichten van ons brein, de gedragspsychologie, informatiestromen en ICT naar concrete oplossingen.*

Als je wél wilt toekomen aan die inspirerende doelen in jouw leven moet je afdalen in je brein. In mijn boek begin ik daarom met een handleiding brein in de vorm van 5 breinwetten. Ik zal er hier alvast één bespreken: schakel zo min mogelijk.

## Oefening

Doe eens de volgende test: pak een stopwatch en schrijf onderstaande letters en cijfers op. Schrijf de eerste keer eerst alle letters op en daarna alle cijfers. De tweede keer schrijf je eerst de 'S', daarna de '1', daarna de 'W', daarna de '2', dan de 'I', enzovoort. Neem beide keren de tijd op.

S	W	I	T	C	H	T	A	S	K	E	N
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Gemiddeld doen mensen er bij de tweede methode 30 à 40 procent langer over. Dat komt omdat het op een heel simpel niveau switchtassen is: continu schakelen tussen taken. Daarnaast kost het de meeste mensen ook meer energie en gaan sommigen fouten maken. Als het switchtassen bij zo'n simpele oefening al zoveel kost, kun je nagaan hoe inefficiënt het is als je het bij ingewikkelder taken gaat doen. Elke keer als we schakelen van de ene taak naar de andere blijft ons brein voor een deel 'gevuld' met de taak waarmee we bezig waren. Daardoor ben je niet met je hele aandacht bij de nieuwe taak, werk je trager, daalt je IQ en maak je 20 procent meer fouten.

## Schakel zo min mogelijk

Een van de vijf breinwetten is daarom: 'Schakel zo min mogelijk'. Deze wet kun je op vele manieren toepassen in jouw werk. Ik zeg weleens: 'Jouw brein kan maar in één stand tegelijk staan.' Voorbeelden van een mogelijke stand van je brein zijn:

- Denkwerk verrichten
- Je inbox lezen
- Prioriteren
- Communiceren
- Nieuwsbrieven scannen

Het hoofddoel van deze breinwet is dat je ervoor zorgt dat je ongestoorde tijd in je leven hebt. Dan krijgt jouw brein de ruimte om denkwerk te verrichten, zonder dat het tussendoor moet schakelen naar jouw inbox, collega's die iets van jou willen, enzovoort.

### Tips

Hoe kan je dat bereiken? Hier alvast twee tips:

1. Zet alle notificaties uit (van e-mail, WhatsApp, enzovoort). Kies in plaats daarvan 2 à 3 vaste momenten per dag waarop je wél je e-mail en WhatsApps bekijkt en wél online gaat. Het gevolg: je schakelt veel minder.
2. Maak onder je inbox 3 mappen aan: actie, later/misschien en afwachten. Ruim eerst je inbox daarin leeg, bepaal dan wat prioriteit heeft en begin dan met het uitvoeren van de prioriteiten. Zo voorkom je dat je de hele tijd schakelt tussen sorteren, prioriteren en uitvoeren: die drie doen een totaal verschillend appèl op je brein.

### Meer tijd over

In het boek lees je nog meer hoe 'Schakel zo min mogelijk' jou kan helpen je doelen te bereiken en over de vier andere breinwetten. Het resultaat: je houdt meer tijd over. Meer tijd om aan je gezin te besteden, aan je vrienden, aan je hobby's of je komt eindelijk aan die Masterstudie toe. Wil jij dat ook? Lees het boek 'Meer doen in minder tijd'.

*Jan-Dirk Reijneveld (communicatiewetenschapper) is Efficiency Expert. Hij coacht & traint mensen in breinvriendelijk werken, grip op je werk en je doelen realiseren. Jan-Dirk is auteur van het net verschenen boek 'Meer doen in minder tijd'. [www.encyexpert.nl](http://www.encyexpert.nl).*