Activiteitencirkel – 168 uur

Een week telt 168 uur. Dat lijkt veel, maar vaak zal je tijd tekort hebben voor al je bezigheden (thuis en op het werk). De volgende oefening is bedoeld om inzichtelijk te maken hoe jij je tijd indeelt en hoe jij je tijd wellicht beter kan indelen. Vul in de onderstaande cirkel je huidige bezigheden voor één week in. Ieder partje staat voor 6 uur.

* Het aantal uur dat je besteedt aan persoonlijke verzorging (slapen, eten, aankleden, naar de kapper etc.). Een gemiddelde indicatie hiervoor is 90 uur per week, dus 15 taartpuntjes.
* Het aantal uur dat je werkt per week (incl. overwerk, zakelijke verplichtingen etc.). Als je 36 uur werkt, zijn dit dus 6 taartpuntjes.
* Overige activiteiten.

Na de hoofdindeling verdeel je de overige activiteiten in zaken als sociaal leven, huishouden, studie, vrijwilligerswerk, etc.

Uiteindelijk heb je een grote cirkel vol taartpuntjes, die verdeeld zijn over alles wat je doet in één week.

Huidige tijdsverdeling



Je hebt je werkelijke weekindeling in de eerste cirkel ingevuld. Nu vul je de tweede cirkel in, maar deze weerspiegelt jouw *ideale* tijdsverdeling in één week.

De grote vraag bij deze cirkel is; hoe zou je wíllen dat je week eruit ziet? Vind jij het huishouden zó belangrijk dat je er 10 uur per week aan wilt besteden? Of zou je liever meer uren aan je gezin besteden? Of wil je meer werken? Kom je nooit toe aan je hobby? Misschien moet die dan wel een groter deel in je leven krijgen. Denk hier goed over na en teken de tweede cirkel in zoals je wilt dat je weekverdeling eruit ziet.

Ideale tijdsverdeling



**Conclusies**Als je klaar bent met beide cirkels, vergelijk je je ideale week met je huidige weekindeling en trek je conclusies.

Moet je veel veranderen om je ideale weekschema te krijgen?

Wat zijn de grote verschillen?

En hoe zou je die kunnen oplossen?

Wil je minder tijd aan het huishouden besteden? Kun je misschien iemand inhuren of vragen om dit voor jou te doen?

Wil je meer werken? Of juist minder?

**Schrijf hieronder voor jezelf jouw antwoorden op deze vragen op.**

Verschil 1

Actie 1

Verschil 2

Actie 2

Verschil 3

Actie 3

 Waarom moet ik dit nu doen?

Een eenvoudig hulpmiddel bij het stellen van prioriteiten is om bij iedere actie, verzoek of taak die op je afkomt jezelf de volgende vraag te stellen:

**[Waarom] [moet] [ik] [dit] [nu] [doen]?**

De bedoeling is hierbij dat je jezelf deze vraag stelt met de nadruk/klemtoon op verschillende woorden. Op deze manier krijg je beter inzicht in de aard van de taak, met als gevolg een betere verwerking ervan.

Stel jezelf op de volgende 5 verschillende manieren dezelfde vraag, in de onderstaande volgorde:

• **Waarom moet ik dit nu *doen*?** Is het een uit te voeren actie? Of is het informatie/referentie? Zo nee, dan hoef je de andere vragen ook niet meer te stellen

• **Waarom moet *ik* dit nu doen?** Ben jij de beste persoon om dit te doen? Of kun je de taak beter aan iemand ander overlaten/delegeren?

• **Waarom moet ik *dit* nu doen?**

Is deze actie, gezien je vele andere bezigheden iets wat je logischerwijs nu zou oppakken?

• **Waarom moet ik dit *nu* doen?**

Veel taken lijken dringender dan ze in werkelijkheid zijn. Kan het een uurtje / dagje / weekje / maandje wachten?

• **Waarom *moet* ik dit nu doen?** Hiermee bepaal je de urgentie van de taak. Moet het, kan het, zou het kunnen, wil je het?

• ***Waarom* moet ik dit nu doen?**

Bij deze vraag sta je stil bij je overtuigingen en automatische patronen.

Past deze actie echt bij jou en waar je voor wilt staan in het leven?

Een bijkomend voordeel is dat je, in het geval van een verzoek van een derde persoon, ook scherper kan zijn in de definitie van het verzoek. Doordat je graag voor jezelf antwoord op deze vragen wil hebben, kan je een deel van deze vragen ook terug leggen bij degene die het verzoek doet.

**De 4 Balanspijlers**

Eén manier van kijken naar balans tussen werk en privé tijdens dit trainingstraject is het balansmodel volgensDr. Nossrat Peseschkian\*.

Deze Iraanse arts hield zich in zijn onderzoeken onder zestien verschillende culturen intensief bezig met de vraag welke onderdelen van het menselijk leven belangrijk zijn om geluk en tevredenheid te vinden en een vervuld leven te leiden. Het resultaat van zijn onderzoeken zijn vier pijlers, die het persoonlijk succes in het leven dragen en vormgeven:

1Werk en financiën

2 Gezondheidenconditie

3Familie en sociale contacten

4 Bewustzijnencultuur

Deze vier pijlers dragen ons leven, zoals de vier vaten waarop een houten vlot rust. Om op dit soms wankelende vlot niet uit balans te raken moeten de vaten goed vastgebonden zijn aan het vlot. Er moet steeds opnieuw voor gezorgd worden dat de vaten niet lek slaan of uit balans raken. Alleen dan is je vlot betrouwbaar zonder dat het een voortdurende schommelpartij wordt en uiteindelijk zelfs in de stroom ondergaat.

Hieronder staan schematisch de verschillende aspecten van de vier levensgebieden:

|  |  |
| --- | --- |
| **Werk en financiën**  | **Familie en sociale contacten** |
| Motivatie en voldoening in je werkOpleiding en professionele ontwikkeling (vakgericht)Vermogen en welvaartConcentratie en pauzes | LevenspartnerKinderen, ouders en familieVrienden en kennissenSociaal en politiek engagement |
| **Gezondheid en conditie**  | **Bewustzijn en cultuur** |
| Preventieve onderzoekenGezonde voedingSport en bewegingRust en ontspanning | Bewustzijn en visieNormen en waardenInnerlijkbijtankenCulturele en persoonlijke ontwikkeling  |

Bron:Je leven in balans ,MarcovanMünchhausen

**Wat betekent balans nu eigenlijk?**

**Balans is niet statisch maar dynamisch, een mogelijkheid om je leven te verrijken.**

Balans betekent geen‘evenwicht in natuurkundige zin, maar veel meer een relatief evenwicht tussen de verschillende levensgebieden. En dan niet in de statische, maar in de dynamische betekenis van het woord. En het is vooral geen verplichting, maar een mogelijkheid om je leven te verrijken. Het is een misverstand te denken dat je in alle vier levensgebieden evenveel tijd moet (of kunt) investeren, dagelijks dus (afgezien van 8 uur slaap) elke dag steeds weer ongeveer vier uur. Het gaat dus niet om een kwantitatief gewogen balans, maar om een kwalitatieve, een relatieve evenwichtigheid.

**Balans is geen absoluut, maar een relatieve evenwichtigheid.**Bovendien gaat het er niet om dat je voortdurend in balans leeft. Dat is ook onmogelijk, want iedereen maakt dingen mee die deze balans verstoren Dat is niet erg als het maar tijdelijk is en de balans zich weer herstelt. Over een langere periode is het belangrijk dat je een evenwicht ervaart zodat het leven niet eenzijdig wordt of teveel onder druk komt te staan. Het gaat hier om de mogelijkheden die je kunnen helpen voorzichtig en experimenterend geleidelijk meer in balans te komen, in overeenstemming met je persoonlijke structuur en talenten. Niet omdat het verplicht is of omdat het van jezelf moet, maar omdat je de behoefte en de vrijheid hebt je leven op de best mogelijke manier in te richten.

De balans van de vier levensgebieden is afhankelijk van de algemene levensfase, van bijzondere gebeurtenissen, van de individuele levenssituatie en natuurlijk van de persoonlijke voorkeuren en voorliefdes.

**Opdracht**

**De balanspijlers in jouw leven**

Ga de 4 balanspijlers in jouw leven nu eens langs. De volgende vragen kunnen hierbij helpen.

1 Welk tevredenheidscijfer (1-10) zou je de pijlers willen geven? Waarom?

2 Welke pijlers voelen goed/minder goed?Waarom voelt dit zo?

3 Hoeveel aandacht/tijd besteed je nu aan de verschillende pijlers en wat vind je
 hier van?

4 Wat zou er concreet moeten gebeuren om de balans tussen deze pijlers optimaal te houden/maken?

5 Welke keuzes dien je te maken om de acties echt te laten werken?

6 Welke smoes heb je om er niet vandaag al mee te beginnen?