



5 MINUTEN VOOR JEZELF  
ZONDER DAT JE BAAS HET ZIET!

# Time-out

5 minuten rust op het werk: wie snakt er niet naar? Met luiheid heeft het niets te maken: volgens deskundigen zou een korte pauze van ons juist gelukkiger én productiever werknemers maken.



'Ik zorg ervoor dat ik veel mensen moet zien. Die zitten bij voorkeur op een andere verdieping of zelfs in een ander gebouw: plaatsen waar mijn baas niet opduikt.'

Dirk, IT consultant

## Pauzeren nieuwe stijl

'In principe heeft elke werknemer recht op 15 minuten pauze, in de voor- en in de namiddag. Maar uit onderzoek blijkt dat we die koffiepauzes nog maar zelden nemen. Waarom zouden we ze niet vervangen door elk uur vijf minuten pauze in te lassen?' Aan het woord is **Paul Meert, organisatiedeskundige**. Hij zou zijn idee graag in praktijk omzetten, maar heeft tot nu toe geen bedrijf gevonden dat wil meewerken. Toegegeven, het is een ongewoon idee. Maar helemaal nieuw is het niet. In de sportwereld heeft het zijn nut immers al lang bewezen.

## Beter presteren

Tijdens sportwedstrijden last de coach een time-out in om de tactiek te bespreken en om het moreel van de spelers op te krikken. De bedoeling is niet om even uit te blazen, wél om

'Ik luister tijdens het werk naar m'n iPod: met de juiste muziek raak ik in no time ontstrest.'

Laura, communicatiespecialist

'Ik ga elke dag mee met de rokers naar buiten. We noemen het niet 'roken' maar 'ademen'. De voordelen: ik kom nog eens buiten en er worden vaak interessantere gesprekken gevoerd dan op de werkvloer.'

Tom, consultant

achteraf nog beter te presteren. Meer dan een paar minuten time-out heeft een sporter niet nodig om zich opnieuw te focussen. De truc is om die time-outs op het juiste moment te gebruiken. Zo is het ook op het werk. Als je op een lawaaierig kantooreiland zit, als je moet werken onder tijdsdruk, of juist een saaie klus moet afwerken, is het moeilijk om geconcentreerd te blijven. Een korte pauze maakt dan het verschil. Oké, hoor ik je denken, dan pauzeer ik wel even. Niets zo simpel als een goede pauze nemen. Maar een goeie time-out is moeilijker dan het lijkt.

## De foute pauze

Wie de hele ochtend of de hele middag non-stop verder ploetert, en halverwege voor de computer een belegd broodje opeet, is niet goed bezig. Paul Meert nam onze gewoontes op de werkvloer onder de loep en stelde vast dat rokers op dit moment de enigen zijn in bedrijven die nog een echte 'five minute break' nemen. Ze moeten ervoor van locatie veranderen – één van de kenmerken van een goede pauze. Voor je computer blijven zitten en op het net surfen, telt dus niet, ook al is dat vandaag wellicht dé populairste manier om even niet met je werk bezig te zijn. Maar het kan nog gekker.

**Karel (29, planner):** 'In mijn vorige job had ik niet één maar twee mobiele telefoons, die de hele dag rinkelden. In

een poging de stress te verminderen liet ik de ene telefoon van de haak liggen, zodat de bellers de bezetton te horen kregen. Maar ze kwamen er al snel achter dat er iets niet klopte en belden prompt mijn bazen. Zelfs naar

'Elk uur 5 minuten pauzeren is het absolute minimum'

## 5 toptips voor de perfecte pauze

- **Zet je horloge vijf minuten vooruit.** Wanneer je als eerste op een afspraak of in een vergaderzaal arriveert, krijg je een paar kostbare minuten cadeau om tot rust te komen en te focussen op wat komen gaat.
- **Beweeg.** Ga een stukje wandelen en richt je aandacht op je lichaam. Recht je rug, strek je benen, haal diep adem: je lijf is een nuttig instrument om tot rust te komen.
- **Ga naar buiten** en richt je aandacht op je omgeving: de bomen, de vogels, de gebouwen. Neem de rust (of juist de gezellige drukte, als je je bureau te saai vindt) van buiten mee naar binnen.
- **Plan geen activiteiten in je pauze.** Gebruik je pauze dus niet om tussendoor snel even iets af te werken. Je time-out kan pas écht werken als je hem niet op voorhand invult.
- **Stel voor om iets te doen voor 'de gemeenschap' wat jij zelf leuk vindt.** Naar buiten wandelen om broodjes te halen, kopjes nemen of koffie zetten. Voor je collega's lijkt het werk, voor jou is het pauze.

## Pauzeren móét

‘Rokers zijn op dit moment de énigen in bedrijven die nog een *echte five minute break* nemen’

*het toilet vluchten hielp niet: mijn collega's kwamen gewoon op de deur kloppen als ik te lang wegbleef. Uiteindelijk heb ik gekozen voor de grondige oplossing: ik ben van job veranderd.* 'Pauzeren móét, dat is wel duidelijk. Maar hoe doe je het goed?

### De juiste aanpak

Paul Meert: 'Vijf minuten time-out op het werk betekent: het voorbije uur loslaten, jezelf een doel stellen voor het komende uur en het komende uur positief visualiseren. Stress wordt in hoofdzaak veroorzaakt door schuldgevoelens over het verleden en schrik voor de toekomst. Door elk uur 5 minuten te pauzeren breng je jezelf telkens terug naar het nu. Zo elimineer je overbodige stress en frustraties.' Het resultaat: je hebt meer energie, je kunt beter communiceren met je collega's, je werk wordt zinvoller, je bent evenwichtiger, creatiever en zelfzekerder. 'Op school duurt één lesuur niet voor niets maar 50 minuten, waarna een andere les, een

‘Als de stress hoog oploopt, verlaat ik het gebouw om een wandelingetje te maken.’

Vera, vertaler



‘Ik vind altijd wel een excuus om wat rond te lopen.’

Hans, inkoper

ander lokaal en een andere leerkracht volgen,' zegt Paul Meert. 'Uit onderzoek blijkt immers dat onze aandacht voor éénzelfde activiteit al na 20 minuten behoorlijk afneemt, om na 50 minuten volledig op nul terug te vallen.' Elk uur 5 minuten pauzeren is dus zeker niet overdreven. Integendeel: het is het absolute minimum.

‘Ik ga een groene balpen halen bij de verantwoordelijke van de kantoorbenodigdheden, de grootste babbelkous van de firma. Ik ben dus zéker een kwartiertje bezig.’

Francesca, accounting assistant

## 5 toptips voor minder stress

- **Bedenk dat wat jij doet waardevol is** en grijp hiernaar terug tijdens je time-out.
- Begin je aan een taak die je intussen stomvervelend vindt, las dan eerst **een ogenblik van rust** in en probeer die taak met nieuwe ogen te bekijken.
- **Stel grenzen** - letterlijk. Heb je het gevoel dat collega's en klanten je te dicht op de huid zitten, trek dan een denkbeeldige cirkel om je heen.
- **Probeer je innerlijke rust te bewaren** en je op het hier en nu te concentreren.
- **Variatie is een bewezen remedie tegen stress.** Bovendien maak je je job er stukken aangenaamer door, én je voorkomt fouten.

## Maak elk uur vijf minuten vrij 4 x beter timemanagement

- Plan op basis van je **nettotijd** in plaats van je brutotijd. Je verplaatsen van de ene plek naar de andere, vergaderingen die uitlopen: het vraagt allemaal tijd. Die moet je aftrekken van je brutotijd.
- Maak een **not-to-do-list**, met dingen die je wel doet maar die zelden wat opleveren, of te veel energie vergen.
- Zet niet zomaar een afspraak in je agenda, maar vraag je af welk **'voorwerk'** die afspraak vraagt, en plan dat voorwerk ook meteen in.
- Plan je dagen niet helemaal vol, maar hou elke dag wat tijd vrij voor **onvoorziene klusjes**.