

FULL FOCUS

OP WAT ÉCHT BELANGRIJK IS



**ELKE DAG MET DE
JUISTE DINGEN BEZIG ZIJN**

BJÖRN DEUSINGS

Auteur van de bestseller *Elke dag om 15.00 uur klaar*

TIJDWINST

FULL FOCUS

OP WAT ÉCHT BELANGRIJK IS

ELKE DAG MET DE
JUISTE DINGEN BEZIG ZIJN

BJÖRN DEUSINGS

INHOUD

Voorwoord	7
Introductie	13



Deel I

Bepalen wat belangrijk is

- 1 De bestanddelen van jouw professionele 'ik' 23
- 2 Keien, kiezels, zand 33
- 3 Earners en Burners 47
- 4 Cut the crap – vermijd bullshit-taken 55
- 5 Covey en de Kwadrantenoorlog 69



Deel II

Focussen op wat belangrijk is

- 6 Drukke als drijfveer 85
- 7 Detoxen van urgentie 97
- 8 Flow en focus 107



Deel III

Organiseren wat belangrijk is

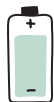
- 9 Van overload naar overzicht 119
- 10 Bewust input verzamelen en verwerken 133
- 11 Van takenobstipatie naar productiviteitsstroom 143
- 12 Regie houden en uitstelgedrag voorkomen 157
- 13 Een broedplek voor creatieve ideeën 167



Deel IV

Ruimte maken voor wat belangrijk is

- 14 De Minimum Effective Dose 185
- 15 Werken vanuit een basisopstelling 192
- 16 Voordenken is beter dan nadenken 205
- 17 Omgaan met druk van anderen 218



Deel V

Energie houden voor wat belangrijk is

- 18 De mentale batterij opladen 229



Deel VI

Slot

- Je eigen koers varen: falen en opstaan 254
- Nawoord 257
- Dankwoord 258
- Over de auteur 260
- Bronnen 261
- Begrippenlijst 262
- Register 263
- Colofon 264

VOORWOORD

De ochtend raast voorbij: conference calls, strategische vergaderingen, een paar rapporten die je snel nog moet afmaken en die ene klant die je even gerust moet stellen met een belletje. Lunchtijd? Ha, daar heb je geen tijd voor! De klok tikt namelijk door en de stapel werk lijkt alleen maar groter te worden. Tegen de tijd dat je aan je avond begint – om misschien nog een paar rapporten door te lezen of wat follow-up-e-mails te sturen – realiseer je je dat je alweer een dag hebt overleefd. Uitgeput, ja, maar ook een beetje trots. Je hebt het onmogelijke mogelijk gemaakt. Alweer. En toch, ergens diep vanbinnen, knaagt die vervelende vraag: ben ik eigenlijk wel met de juiste dingen bezig?

TIJDSARMOEDE ALS STATUSSYMBOOL

Vraag tien mensen hoe het met ze gaat, en acht van hen overspoelen je met iets in de trant van 'druk, druk, druk'. Nog niet zo lang geleden bewonderden we dat. Het hoorde bij de gedachte dat je jezelf de blubber moet werken om überhaupt te mogen bestaan. Iemand die zei dat hij rustig aan wilde doen, vonden we maar sneu. 'Wat doet die in hemelsnaam met al die vrije tijd? Hij is vast één ticket naar Portugal verwijderd van een sabbatical. Zo iemand die zijn carrière *on hold* zet om rond te toeren in een zelfgebouwde camper, surfboard op het dak, en een yogamat verstopt onder de bijrijdersstoel.' *Pathetic*, hoorden we onszelf denken, terwijl we elkaar bij de koffieautomaat bezworen dat wij wel weten wat écht werken is. Want wij waren druk, altijd, en we verwachtten van iedereen om ons heen

dat zij dat ook waren. Als iemand niet minstens drie deadlines had die hen 's nachts wakker hield, dan twijfelde je toch ernstig aan hun bestaan. De laatste jaren is die balans gelukkig aan het verschuiven: we zien eindelijk in dat er een goede balans tussen werk en privé nodig is; dat het ook anders kan. Daarnaast zijn we het belangrijker gaan vinden om voldoening uit ons werk te halen. We willen ons niet alleen maar bezighouden met allerlei futiliteiten, maar met dingen die **waarde** toevoegen. Projecten waar ons hart sneller van gaat kloppen.

Maar al dat harde werken en die drukdoenerij blijken wel verslavend. Buiten dat onze constante bezigheid nauw verweven is met ons gevoel van eigenwaarde en de manier waarop we denken dat anderen ons zien, is het daarnaast de perfecte **afleidingsmanoeuvre**.¹ Zolang we maar bezig zijn – en hoe langer hoe beter – hebben we geen tijd om na te denken over die pijnlijke gevoelens of ongemakkelijke situaties. Geen tijd voor dat stemmetje in ons hoofd dat zegt dat er iets mist, want we zijn veel te druk bezig met het jongleren van deadlines en to-dolijstjes. Hoe meer ons brein in de hoogste versnelling staat – of dat nu nuttig is of niet – hoe verder we verwijderd zijn van het hier en nu. En eerlijk? Soms is dat precies waar we naar op zoek zijn.

Dan is er nog een derde psychologische reden waarom we maar in de weer blijven: hoe meer we ploeteren, hoe meer we denken te laten zien dat we er écht om geven. Door nachten door te halen voor een rapport, denken we dat we onze toewijding bewijzen. Hoe meer tijd we steken in het eindeloos herschrijven van een artikel, hoe belangrijker we het onderwerp vinden. **Effort justification**, wordt het ook wel genoemd.² Hierdoor hebben we de neiging om zoveel mogelijk energie in iets te steken, ook als het resultaat nauwelijks

¹ Miller, Caitlin E., Michelle L. Townsend, en Brin F.S. Grenyer. "Understanding Chronic Feelings of Emptiness: A Qualitative Study." *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation* 8, 24 (2021). <https://doi.org/10.1186/s40479-021-00164-8>.

² Aronson, Elliot, en Judson Mills. "The Effect of Initiation Severity on Liking for a Group." *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 59 (1959): 177–181. <https://doi.org/10.1037/h0047195>.

iets oplevert. Want zolang we bezig zijn, zijn we nuttig en tonen we passie. Toch?

Deze ‘tijdsarmoede’, zoals sociale wetenschappers dit zo mooi noemen, wordt daarom vaak direct gelinkt aan onze waarde als professional: het gebrek aan vrije tijd is een indirecte indicator van ons succes.³ Het is waarom we opkijken naar drukbezette mensen: het toont aan dat ze weten wat echt hard werken is, en dat ze bereid zijn tijd, relaties en zelfzorg op te offeren voor werk en carrière – ongeacht hoe nuttig en waardevol de output werkelijk is. Het is een statement van ambitie, een *badge of honor*. Daarom is werk hét teken van dominante sociale status;⁴ een culturele verschuiving waarin we niet langer onder de indruk zijn van de auto’s die anderen rijden of de exotische plekken waar ze overwinteren, maar van hoe afgeladen hun agenda’s zijn, hoe weinig tijd ze hebben, en hoelang het nog duurt voordat ze overwerkt zijn.

Wat je daaruit kunt opmaken? ‘Bezig’ zijn is dus niet alleen goed, *hell*, het is bijna een noodzakelijkheid. We zoeken het actief op, alsof ons leven ervan afhangt. Want druk zijn bewijst dat we iemand zijn, dat we belangrijk zijn, dat we passie hebben, en dat de wereld – of op z’n minst het kantoor – niet zonder ons kan. Dat we daarmee ook nog eens ontsnappen aan ons eigen hoofd? Ach, dat is gewoon een leuke bonus.

DE GEVOLGEN VAN DRUK ZIJN

Op het eerste gezicht lijkt het allemaal onschuldig genoeg: vertellen hoe druk je bent, geeft je ego een oppepper, druk zijn voelt alsof je ertoe doet. Wat kan daar nou mis mee zijn? Maar terwijl je jezelf begraaft onder een berg van verantwoordelijkheden en projecten, vergeet je één klein detail: jezelf. Je zorgt niet goed voor jezelf, je

³ Celniker, Jared B., Andrew Gregory, Hyunjin J. Koo, Paul K. Piff, Peter H. Ditto, en Azim F. Shariff. “The Moralization of Effort.” *Journal of Experimental Psychology: General* 152, nr. 1 (2023): 60–79. <https://doi.org/10.1037/xge0001259>.

⁴ Bellezza, Sylvia, Neeru Paharia, en Anat Keinan. “Conspicuous Consumption of Time: When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol.” *Journal of Consumer Research* 44, nr. 1 (juni 2017): 118–138.

INTRODUCTIE

WAAROM DIT BOEK TOT STAND KWAM

Soms zijn de belangrijkste lessen in het leven de lessen die we het hardst leren. Zo'n les kreeg ik in de meest uitdagende periode van mijn leven.

Het is nu ongeveer tien jaar geleden dat ik begon leiding te geven aan Tijdwinst.com, een trainingsbureau dat zich richt op timemanagement en persoonlijke ontwikkeling. Na jarenlang hard werken en veel leren, kreeg ik de kans om het bedrijf over te nemen. Net toen ik mijn nieuwe rol als eigenaar had aangenomen, brak de coronacrisis uit. Alle omzet verdween als sneeuw voor de zon: mensen werkten thuis en groeps cursussen werden afgezegd. Onze zorgvuldig opgebouwde wereld stortte in.

Maar soms brengt een crisis onverwachte kansen. Wij, als jarenlange voorstanders van thuiswerken, grepen deze kans met beide handen aan. Plotseling wilde iedereen leren hoe je efficiënt vanuit huis werkt, en wij hadden die kennis in huis. Het bedrijf groeide sneller dan onze backoffice kon bijbenen. Personeel werven in deze tijd was moeilijk, dus optimaliseren werd onze enige optie. Alles werd onder de loep genomen: wat deden we? Waarom deden we het? En hoe konden we het beter doen? Dit proces van voortdurende verbetering gaf me energie.

Ik besloot mijn ervaringen te bundelen in een boek, *Elke dag om 15.00 uur klaar*. Dit boek was bedoeld om mensen te leren hoe ze hun werk efficiënter kunnen indelen. Ironisch genoeg was ik in de coronaperiode zelf vaak non-stop aan het werk, soms tot diep in de nacht. Er was namelijk geen tijd om te rusten, geen tijd om te genieten. Of ik het werk nog leuk vond was irrelevant, laat staan of het me 'energie gaf' of 'in m'n kracht liet staan'. *Fuck off*, het was overleven. Ondernemen in crisistijd betekende werken op wilskracht, ondanks de slopende vermoeidheid en de constante stress. De lening aan de bank moest worden afgelost, het personeel moest salaris ontvangen en allerlei vaste lasten moesten worden betaald. Rustig aan doen was geen optie.

De prijs die ik betaalde was hoog. Mijn gezondheid begon eronder te lijden. Ik voelde me constant uitgeput en grieperig, en in de zomer van 2021 werd ik getroffen door de ziekte van Lyme. Hoewel ik snel werd behandeld, liet de ziekte een blijvende impact achter. Ik raakte uitgeput en ontwikkelde tinnitus. Met 'rinkelende' oren leefde ik van dag tot dag, van taak naar taak, maar opgeven was geen optie. *Mommy didn't raise no quitter*, hield ik mezelf dan voor.

Ironisch genoeg was het wel mijn *mommy* die me tot stilstand bracht. Ze waarschuwde me altijd dat ik te hard werkte, dat ik meer moest rusten en meer tijd voor mezelf moest nemen, zoals moeders dat doen. Maar zoals zoveel anderen dacht ik dat ik daar later wel tijd voor zou hebben, het was nu gewoon niet belangrijk genoeg. Ik was ambitieus en tijd voor mezelf en de mensen om me heen kwam later wel. Tijd genoeg, immers.

Toen gebeurde het onvoorstelbare: mijn moeder belandde onverwacht op de intensive care met een spontane miltbloeding. Op mijn verjaardag kreeg ze de diagnose: terminale kanker. Het zat al overal en er was niets meer aan te doen. De artsen hadden geen hoopvolle woorden, alleen de harde realiteit: 'Einde oefening, we kunnen het hooguit nog een paar weken rekken.' Mijn moeder, altijd zo sterk en

vastberaden, keek me aan met een blik van berusting. ‘Het is klaar,’ zei ze zachtjes. ‘Maak me maar in slaap, het is goed geweest.’ Ik wist niet hoe ik moest reageren, tranen brandden achter mijn ogen terwijl ik haar hand vasthield.

De volgende dag was de zwaarste van mijn leven. Zelfs nu, terwijl ik dit schrijf, houd ik het niet droog. Ik stond op en kleepte me netjes aan. Je gaat immers afscheid nemen van je moeder; dat mag op z’n minst in stijl. Daarna haalde ik mijn zus op. Samen zaten we aan het bed van onze moeder, wachtend tot de artsen haar in slaap zouden brengen. Het voelde totaal surrealistisch. Elk moment leek een eeuwigheid te duren, en toch bleef het onwerkelijk dat dit echt het einde was.

We hielden haar hand vast, fluisterden woorden van liefde en dankbaarheid, waarna ze langzaam haar ogen sloot. Vervolgens zaten mijn zus en ik enkele uren aan haar bed. We zagen hoe haar huid langzamerhand steeds grauwer werd, haar ademhaling steeds moeilijker ging en haar hart steeds meer moeite moest doen om haar lichaam in leven te houden. Totdat het die strijd uiteindelijk verloor.

Toen was het klaar. Het was alsof mijn hart in stukken brak. De vrouw die altijd een vast gegeven was geweest, was er niet meer. Alles wat ik de afgelopen jaren had gedaan en bereikt leek plotseling ongelooflijk triviaal. Alles wat ik belangrijk had gevonden was ineens totaal onbelangrijk. De stress, de deadlines, de eindeloze to-dolijsten – het betekende allemaal helemaal niets meer. Ik voelde me leeg, verloren.

In de nasleep van haar dood stuitte ik op een quote op Instagram; het algoritme had in al zijn wijsheid geroken dat dit paste bij wat ik op dit moment doormaakte.

WE HAVE TWO LIVES, AND THE SECOND BEGINS WHEN WE REALIZE WE ONLY HAVE ONE.

Die kwam hard binnen. Ik beseftte dat ik jarenlang gefocust was geweest op efficiëntie, maar was vergeten wat echt belangrijk was. Mijn moeder had gelijk gehad, zoals moeders dat eigenlijk altijd hebben: 'later' is geen gegeven en het leven dat ik de laatste paar jaren was gaan leiden gaf me geen voldoening meer.

Het was daarom tijd voor verandering: ik wilde niet langer álles doen en eindeloos doorgaan. Ik wilde bezig zijn met wat ik belangrijk vind en waar ik energie van krijg. Hiervoor zou ik opnieuw moeten ontdekken waar mijn hart echt ligt. Dit betekende moeilijke keuzes maken, zaken delegeren en mijn leven herinrichten. Alleen... dat doe je niet zomaar. Je moet eerst helder hebben wáár dat hart precies ligt en wát nou eigenlijk energie geeft. Daarnaast moet je er je boterham mee kunnen verdienen, en het liefst een dik belegde.

Het bleek een proces van een paar jaren te zijn, waar ik wel met plezier op terugkijk. In die periode ben ik intensief op zoek gegaan naar mensen, boeken, inzichten en methodes die me konden helpen de antwoorden op de volgende vragen te formuleren:

- Wat is voor mij echt belangrijk, en hoe zorg ik ervoor dat ik daar de focus op leg?
- Hoe verdeel ik mijn tijd en aandacht tussen wat belangrijk is en wat niet?
- Hoe optimaliseer ik de taken die ik zelf moet doen en de taken die ik kan delegeren?
- Hoe bepaal ik welke taken ik eenvoudigweg moet schrappen?
- Waarom lijkt mijn brein alles belangrijk te vinden, terwijl dat het achteraf vaak niet is?
- Hoe ga ik om met weerstand vanuit mijn omgeving en de druk van anderen?

- Hoe breng ik grote ideeën die belangrijk zijn en waarmee ik het verschil kan maken tot uitvoer?

Ik las tientallen boeken, liet me coachen, luisterde honderden uren aan podcasts en interviewde zelf mensen waarvan ik hoopte iets te kunnen leren. Nu, twee jaar later, ben ik tevreden met waar ik sta. Met mijn bedrijf gaat het heel goed en ik maak zelden 'extra' uren. Ik heb een aantal taken uit handen gegeven en besteed nu ongeveer 60 tot 70 procent van mijn tijd aan de dingen die ik echt belangrijk én leuk vind. Het was een zware, maar leerzame tijd. Mijn moeder mis ik nog elke dag enorm. Maar doordat ik beter voor mezelf ben gaan zorgen, meer rust heb weten te vinden en diep vanbinnen weet dat ik elke dag met de juiste dingen bezig ben, leer ik het een plek geven. Het was fijn geweest als ik destijds een boek had gehad waarmee ik dat allemaal had kunnen leren. Dat was er niet in mijn ogen, dus besloot ik maar zelf een voorzet te doen. Dat is wat je nu leest.

Het is niet mijn bedoeling om je 'mijn' manier op te leggen. Het is zeer zeker niet de bedoeling om te doen alsof dat dé manier is. Wat ik wel wil doen in dit boek is je een hele praktische handleiding geven die jou kan helpen je bezig te gaan houden met wat belangrijk is in jóúw werk en leven.

Als je dit boek gaat lezen, zul je merken dat het uitsluitend over werk gaat. Dit betekent niet dat werk het enige is dat voor mij telt. Mijn vrije tijd en mijn gezin zijn heel belangrijk voor me. Juist om daar de nodige aandacht en energie voor te hebben, vind ik het belangrijk om op mijn werk niet alleen de dingen op de juiste manier te doen, maar ook om met de juiste dingen bezig te zijn. Ik merk ook dat de maatschappij tegenwoordig heel erg de nadruk legt op zaken als 'rust', 'duurzame inzetbaarheid' en 'work-lifebalance'. Productiviteit is daarbij bijna een 'vies' woord geworden. Ik denk echter dat ze hand in hand gaan en elkaar versterken. Ondanks alles wordt productiviteit namelijk nog steeds verlangd van werknemers. Dat blijft een feit. Met dit boek hoop ik daaraan bij te dragen.



DEEL I

BEPALEN WAT BELANGRIJK IS

Veel mensen zeggen dat ze bezig willen zijn met wat belangrijk voor hen is. Als ik vraag wat dat voor hen inhoudt, blijkt vaak dat het vooral gaat om projecten en taken waar ze maar niet aan toekomen. Het zijn vaak zaken die blijven liggen, omdat ze worden opgeslokt door de waan van de dag. Het draait dus niet per se om de grote ambities en dromen, maar vaak om kleine dingen die niet worden opgepakt of dingen die een hoog 'moet'-gehalte hebben, veroorzaakt door druk van buitenaf. Als zoiets écht oprecht belangrijk voor je is, waarom laat je het dan liggen? Waarom stel je het uit en geef je andere dingen voorrang?

Omdat het waarschijnlijk niet belangrijk voor je is. Niet belangrijk *genoeg*, in ieder geval. **Je denkt dat het prioriteit heeft of jouw tijd en aandacht verdient, omdat anderen dat dicteren of omdat de dagelijkse hectiek je die kant op duwt.**

Het is echter aan j^óu om te bepalen wat belangrijk is – écht belangrijk. Je moet het los zien van de waan van de dag of wat anderen ervan vinden. Jij zal op zoek moeten gaan naar wat belangrijk is in jouw functie en welke doelen jij daarin wilt bereiken. Jij moet bepalen hoe je het merendeel van jouw tijd besteedt en waaraan. En het gaat dan niet per se om die grote klussen, projecten of ambities. 'Belangrijk' kan ook kleine dingen omvatten. De vorm en grootte maakt

dus niet uit. Het gaat erom dat jij heel consequent ruimte maakt voor wat belangrijk is, want:

*SUCCESS IS THE SUM OF SMALL EFFORTS,
REPEATED DAY IN AND DAY OUT.*

– DAVID COLLIER

In de komende vijf hoofdstukken neem ik je daarom mee op een reis die begint bij het grote geheel en eindigt bij de concrete, dagelijkse taken die jouw werkweek vormen. Hier introduceren we de filter al, dus ik zou willen voorstellen om de eerste filter (die waar alles in staat) misschien naar voren te halen en in dit deel te zetten.

We beginnen met het onderzoeken van jouw rol en de bredere context waarin je werkt. Dit helpt je om te begrijpen op welk vlak jouw werk een verschil maakt en hoe je de richting kunt bepalen waarin je wilt groeien. Daarna verkennen we welke projecten, taken en verantwoordelijkheden in jouw functie cruciaal zijn om die doelen te bereiken.

Naarmate we verder komen, wordt het steeds concreter. We richten ons op de praktische invulling van jouw rol, inclusief de dagelijkse taken en routines die daarbij horen. We onderzoeken hoe je je tijd efficiënter kunt indelen, welke zaken je kunt schrappen of delegeren, en hoe je je werk beter kunt afstemmen met dat van anderen. Dit helpt je om, zonder jezelf te verliezen in de hectiek van de dag, ruimte te maken voor wat écht belangrijk voor je is.

Dit proces heeft dus een duidelijke gelaagdheid: van abstract naar concreet. Laten we eerst kijken hoe jij jouw rol ziet. Vervolgens onderzoeken we wat voor jou écht belangrijk is binnen die rol. Daarna kijken we naar manieren om daar meer ruimte voor te creëren en hoe je kunt omgaan met de druk van je omgeving. Beschouw het als een focus filter. Door slimmer met je tijd om te gaan, bepaalde

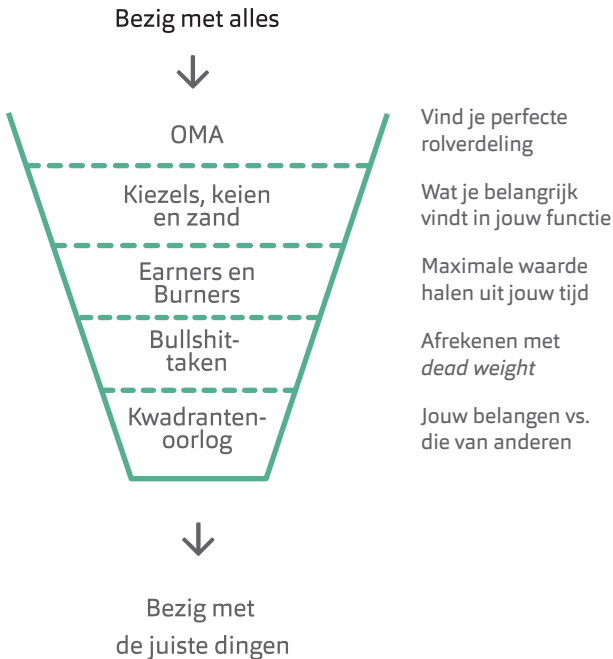
dingen te schrappen en af te stemmen met de mensen om je heen, zorg je ervoor dat je je richt op wat echt telt.



Wil je meer achtergrondinformatie over dit onderwerp? Luister dan naar de aflevering van de Tijdwinst Podcast, waarin ik dieper op dit thema inga. Scan de QR-code om direct te luisteren.

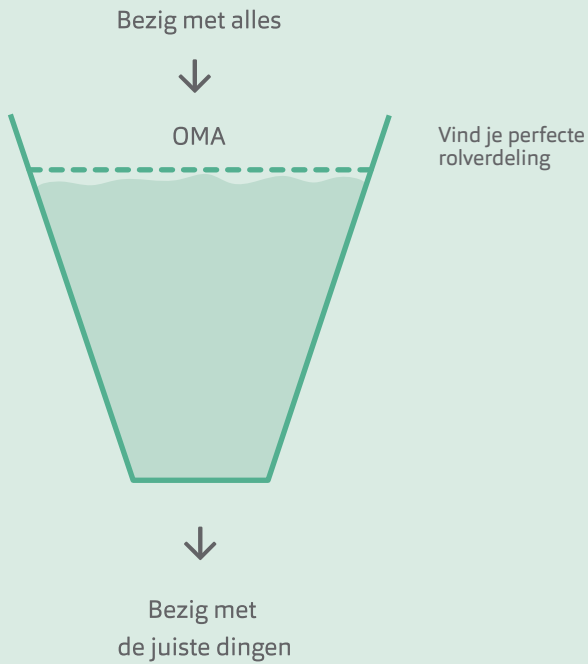
FULL FOCUS-FILTER

LAAG VOOR LAAG ONTDEKKEN WAT VOOR JOU BELANGRIJK IS



FULL FOCUS-FILTER

LAAG 1: VIND JE PERFECTE ROLVERDELING



EN NU JIJ!

Natuurlijk moet je voor jezelf een matrix maken en je taken daarin inde-
len. Als je de opdrachten uit de vorige hoofdstukken gedaan hebt, moet
dat een fluitje van een cent zijn. Maar wat ik daarnaast veel interessanter
vind, is om te kijken op welke punten jouw kwadranten soms botsen
met de kwadranten van de mensen om je heen. Ik zou je daarom willen
uitnodigen om een matrix te maken voor jullie hele organisatie of jouw
afdeling.

- **Wat is voor jullie belangrijk?** Waar moeten jullie het grootste deel van de tijd mee bezig zijn (kwadrant B)?
- **Hoe kunnen jullie voorkomen dat zaken uit kwadrant B voor jullie dringend worden** en in kwadrant A terechtkomen?
- **Wanneer is eigenlijk iets 'dringend' voor jullie?** Wat zijn nou die zaken waar jullie alles voor uit jullie handen moeten laten vallen en wat zijn de zaken die best later opgepakt kunnen worden?
- **Wat zijn de taken die jullie hebben gedelegeerd** naar andere mensen, afdelingen, of organisaties en die jullie niet meer zelf oppakken (kwadrant C)?
- **Zijn jullie tevreden over hoe dit loopt** of zijn er regelmatig situaties waarin het daar niet goed opgepakt wordt of zelfs terug op jullie bordje komt?
- **Welke taken willen jullie niet meer doen (kwadrant D)?** Hoe regelen jullie dat?

Ik wil je aanraden om hier zelf eens alleen over na te denken. Vaak geeft dat al een hoop helderheid en rust. Maar daarnaast is het natuurlijk ook interessant om dit simpelweg eens bespreekbaar te maken met je collega's of je leidinggevende om te zien hoe zij hierover denken.

Je zult versteld staan van hoeveel organisaties aannemen dat iedereen dezelfde opvatting heeft over wat een spoedgeval is, terwijl dat in werkelijkheid vaak niet het geval is. Dit soort verschillen in perceptie kunnen leiden tot miscommunicatie en wrijving, maar door samen een matrix op te stellen, kun je veel van deze problemen voorkomen en een betere samenwerking creëren.

WAAR LIGT JOUW FOCUS?

Vind jij het lastig om voldoening uit je werk te halen en bezig te zijn met wat je écht belangrijk vindt? Geef je vaak voorrang aan wat anderen van jou vragen? Raak je regelmatig verstrikt in de waan van de dag? Ben je de betekenis en voldoening in je werk (weleens) kwijt?

Ook Björn Deusings worstelde hiermee. Hij kwam niet langer toe aan de dingen die hem energie gaven, en de zaken die waardevol zijn verschoven langzaam naar de achtergrond. Daarom besloot hij het roer om te gooien: het was tijd de regie over zijn werk terug te nemen.

In dit boek deelt Björn praktische tips, inzichten en opdrachten om jou te helpen hetzelfde te doen. Hij leert je:

- Prioriteiten te stellen binnen je functie
- Om te gaan met afleidingen
- Doelen te structureren en in te plannen
- Ruimte te maken voor wat belangrijk is
- Goed om te gaan met je mentale batterij

Met zijn nuchtere, no-nonsense aanpak leert Björn je hoe je meer voldoening haalt uit je werk en hoe je tijd vrijmaakt voor wat er voor jÓú toe doet – zonder ten onder te gaan in de alledaagse drukte.



Björn Deusings is directeur van Tijdwinst.com, een toonaangevend persoonlijk effectiviteitsbureau. In de afgelopen 25 jaar trainden hij en zijn team tienduizenden mensen om slimmer met hun tijd en energie om te gaan. Eerder schreef hij de bestseller *Elke dag om 15.00 uur klaar*. Ook is hij host van de Tijdwinst-podcast.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen