

Niemand helpt me

“Er ligt gewoon te veel op mijn bordje en niemand ziet dat en niemand helpt me”. Dat is iets wat ik regelmatig hoor in mijn praktijk.

Drukke en stress komt voor je gevoel vaak van buitenaf. Jij hebt er in jouw beleving part nog deel aan, het overkomt je. Je worstelt je er doorheen en niemand heeft in de gaten hoe hard je werkt en hoe hard jij je best doet om alles rond te krijgen.

Wanneer je zou kijken naar je eigen gedrag, dan zou je kunnen ontdekken dat je zelf toch wel deel hebt aan die situatie. Want laat jij het wel aan anderen weten (op een constructieve manier) dat je het druk hebt, dat je zo hard je best doet. Of zucht en klaag je alleen maar. Want daarop reageert je omgeving liever niet. Wegwezen, is dan het devies veel mensen.

En is het inderdaad juist dat je te veel op je bordje hebt, of heb je veel naar je toegetrokken? Misschien denk je dat jij de enige op kantoor (of thuis) bent die een bepaalde taak kan doen? Misschien vind je dat het alleen op jouw manier kan gebeuren? Misschien heb je moeite met delegeren van taken? Allemaal zaken die goed zijn om eens uit te zoeken. Want hoe komt het dat er zoveel op jouw bordje ligt? Zolang jij geen signalen naar je omgeving uitzendt, gaat iedereen gewoon door met waarmee hij of zij bezig is. Daarnaast is het ook goed om je te realiseren dat je niet altijd voor een 10 hoeft te gaan, maar dat een 7 ook prima is.

En heb je al eens gedacht aan prioriteiten stellen. Wat is in al die bezigheden nu echt belangrijk om te doen. Wanneer je naar je werk kijkt zul je andere prioriteiten stellen dan wanneer je naar je privé situatie kijkt. Elke situatie vraagt om zijn eigen aanpak en zijn eigen prioriteiten. Moet alles echt gebeuren? Vind je in je privé leven echt alles leuk om te doen? Moet je al die netwerkborrels en vergaderingen bijwonen? Moet dat rapport nou echt 35 pagina's tellen of kan het ook met minder? Moeten je kinderen op 3 sporten en overal naar toegebracht worden? Vinden ze het misschien niet veel leuker om ook eens thuis te spelen? Dit zijn zo maar wat voorbeelden van dingen waar je over na zou kunnen denken of ze echt wel moeten. We laten ons natuurlijk vaak dingen op ons bordje schuiven waar we zelf niet op zitten te wachten. Dan is het belangrijk om jezelf vragen te stellen over prioriteiten. Wat is nu echt belangrijk voor mij (of mijn functie).

Succes.

Joanke Sierksma ©
Mei 2009