

# INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	15
<b>DEEL EEN Neem je leven weer in eigen hand</b>	<b>23</b>
1 De multitaskmythe	25
2 Het singletaskprincipe	41
<b>DEEL TWEE Krijg de controle terug</b>	<b>57</b>
3 Je geest	59
4 Je dagen	73
5 Je interacties	93
<b>DEEL DRIE Bedenk wat belangrijk is</b>	<b>115</b>
6 Actie ≠ resultaat	117
7 Oost west, thuis best	131
APPENDIX	147
DANKWOORD	151
OVER DE AUTEUR	153
BIBLIOGRAFIE	155
NOTEN	159
INDEX	165



## VOORWOORD



***Mijn leven dwingt mij meerdere  
dingen tegelijk te doen.***

***Ik moet in het hier en nu leven en  
elke dag bewust meemaken.***

**De succesvolle man is de  
gemiddelde, gefocuste man.**

ANONIEM

## Waarom ik?

---

Het is eigenlijk heel triest om te zien met hoeveel deskundigheid ik dit boek heb kunnen schrijven.

Dat ik het geschreven heb, getuigt van mijn goede bedoelingen en slechte inschattingsvermogen. Waarom zou ik vrijwillig een boek schrijven, terwijl er zoveel belangrijkere dingen zijn die mijn onmiddellijke aandacht vragen?

Laten we eens kijken naar een van mijn normale doordeweekse ochtenden. Tegen 8.30 heb ik gesport, wat schrijfwerk gedaan, de headlines van de belangrijkste internetsites doorgenomen, mijn to-do-lijst bijgewerkt, ben ik langs de lokale groenteboer gerend, heb ik mijn drie geweldige (oftewel sikkeneurige ‘moeten-we-vandaag-alweer-naar-school’) zoons gewekt en gevoed, lunchtrommeltjes gemaakt, de afwasmachine uitgeruimd, allerlei kleinigheden opgeruimd, een lading was gedraaid, drie keer op en neer naar school gescheurd, een paar berichten van klanten beantwoord, en ben ik op weg naar mijn eerste afspraak van de dag – mopperend omdat het al bijna 9.00 is.

Je hoeft niet onder de indruk te zijn. Meestal ben ik tegen 11.30 opgebrand.

Eenmaal op kantoor aangekomen feliciteer ik mezelf niet met mijn efficiëntie. Nee hoor, er wacht me hier een fijne reeks uiterst dringende berichten, afspraken, interviews, conference calls, een lunchpresentatie, en een deadline voor een manuscript. Hoe ga ik dat ooit allemaal redden?

Dat ga ik ook niet! Ik ben een complete mislukking. Ik kan nu net zo goed instorten, zo hier, met mijn hoofd op mijn toetsenbord.

Niets kan me redden, behalve ... singletasken!

## Jij en ik

Vergeet mijn carrière als auteur, spreker en consultant. Wat veel belangrijker is, is dat ik door en door begrijp aan welke gigantische eisen mijn lezers dagelijks moeten voldoen – en dat ik een oplossing heb die echt werkt.

Niets is irritanter dan advies van zogenaamde experts die de realiteit van het normale leven compleet uit het oog zijn verloren:

- ‘Delegeer negentig procent van je taken. Zorg dat jij tijd hebt voor creatieve strategische planning.’
- ‘Breng je hoeveelheid werk terug tot vijftien minuten per dag. Doe alleen het essentiële!’
- ‘Neem niet meer verantwoordelijkheden op je totdat je meer ruimte hebt in je agenda.’
- ‘Ga meerdere keren per jaar op vakantie om weer tot leven te komen.’

Is jouw hoofd inmiddels ontploft?

Je hoeft niet te wanhopen. Zo'n soort expert ben ik niet. Zulke slechte adviezen zijn beslist niet de oplossing voor jouw geploeter. Ik heb een heel andere remedie, en ik noem het *singletasken*.

Succesvol singletasken betekent dat je jezelf (te beginnen met je gedachten) en je omgeving (inclusief je relaties) kunt managen.

Je bent slechts tientallen pagina's verwijderd van dit geluk. De oplossing vind je hier in een dun, snel en fijn leesbaar boekje. En had ik al gezegd hoe praktisch het is?

Ik ben ervan overtuigd dat wij ons samen een weg door de chaos kunnen banen en er aan het eind van dit boek helderder, gelukkiger en efficiënter uit zullen komen.

## INLEIDING



**MYTHE**

*Multitasken leidt tot succes.*

**REALITEIT**

*Multitasken leidt tot fouten.*

**Je gelooft nooit hoe moeilijk het is om licht en vrij te zijn. Mensen zijn bang dat ze dan als simpele ziel worden gezien. In werkelijkheid is het tegenovergestelde juist waar.**

JACK WELCH

Evelyn vertelde enthousiast over een essay dat ze had geschreven voor een cursus die ze volgde. Ze vroeg of ze het aan me mocht voorlezen.

‘Natuurlijk! Ik ben benieuwd!’ Vervolgens wierp ik even een snelle blik op mijn iPhone. Fout.

Ik ging ervan uit dat ze haar essay er nog even bij moest pakken, en ik had de hele dag al zitten wachten op de uitslag van een projectvoorstel dat ik onlangs had ingeleverd. En nu was er een e-mail van de potentiële klant.

Evelyn begon voor te lezen, maar inmiddels waren mijn gedachten afgedwaald.

‘Wacht!’ zei ik. Evelyn stopte.

Door mijn blik op de e-mail had ik gezien dat het voorstel van mijn bedrijf niet gekozen was voor het contract waar ik bijna een hele week aan had besteed. ‘O nee!’ jammerde ik. ‘Dat is belachelijk! Ze hebben het helemaal verknald!’

Inmiddels kon Evelyn haar irritatie niet meer verbergen. ‘Laat maar.’

Ik verontschuldigde me, gooide mijn iPhone met het scherm naar beneden op tafel, en overtuigde haar opnieuw te beginnen met voorlezen.

Hierdoor realiseerde ik me twee fundamentele dingen:

1. Ik kon als luisteraar niet honderd procent aanwezig zijn, doordat mijn aandacht verdeeld was tussen Evelyns essay en



het teleurstellende nieuws dat ik morgen met mijn collega's zou moeten delen.

2. Wanneer je 's avonds bij een vriendin op bezoek gaat, is het absoluut niet nodig om de uitslag van een projectvoorstel voor je werk te checken.

## Aan de slag

Kijk je aan het einde van de dag wel eens op de klok, om je vervolgens af te vragen waar de tijd gebleven is? Ben je non-stop bezig, maar krijg je niet het gevoel dat je iets bereikt? Wordt jouw to-do-lijst langer in plaats van korter, hoezeer je er ook je best voor doet?

Zeg alsjeblieft dat ik niet de enige ben.

Tijdens mijn onderzoek voor een boek over singletasken heb ik met honderden mensen gepraat. Het overgrote deel reageerde met 'Dat heb ik nodig!' Of anders 'Mijn collega/partner/vriend/baas/medewerker heeft dat nodig!' Toch blijkt het idee om te stoppen met multitasken verrassend omstreden te zijn. De heftige reacties deden me denken aan hoe erg sommige mensen zich kunnen opwinden over politiek of religie. Een aantal werd boos en weigerde te accepteren dat singletasken überhaupt mogelijk is. Multitasken is diepgeworteld en cultureel ingebed, en is nauw verweven met de structuur van de tijd waarin we leven.

Neem nou de volgende reactie op mijn suggestie dat er een plausibel, beter alternatief bestaat voor multitasken: 'Het idee van singletasken spreekt me wel aan, maar ik ben bang dat het niet voor mij is weggelegd. Eerlijk gezegd klinkt singletasken als een luxe, en niet een die zakenmensen zich doorgaans kunnen veroorloven. Klinkt het goed om me op één ding tegelijk te richten? Natuurlijk! Zou ik nog

tijd hebben om te slapen? Ik betwijfel het. Maar als je het tegendeel kunt bewijzen, graag!

Goed. Ga ik doen. Ik hou wel van een uitdaging.

Singletasken is geen luxe, het is een vereiste. Je kunt veel meer bereiken als je één ding tegelijk doet, en daarnaast ook nog lekker slapen. Meer hersteltijd is namelijk het resultaat van een singletask-leven, en draagt daar ook weer aan bij.

Mijn werk wordt nog verder gestimuleerd door opmerkingen als: 'Ik multitask altijd. Ik moet wel. Anders zou ik niets gedaan krijgen. Zonder multitasken is het onmogelijk om goed te functioneren.'

Het is nooit makkelijk om een alternatief te bieden voor de maatschappelijke norm. Galileo leefde in een tijdperk waarin men overal geloofde dat de aarde het middelpunt van het heelal was. Hij verzette zich tegen die overtuiging en beweerde dat de planeten – waaronder de aarde – rond de zon draaiden. Als gevolg daarvan stelde de Romeinse Inquisitie een onderzoek naar hem in. Hij werd beschuldigd van ketterij en onder huisarrest geplaatst. Niet te geloven toch?

Het is nogal een understatement dat multitasken veel aanhangers heeft. Als ik zeg dat multitasken een illusie is, dan is dat eigenlijk gewoon ketterij. Ik zal nooit meer werk krijgen in deze branche!

Wanneer mensen eigenwijs zijn en tegen de stroom in willen gaan, zijn er twee dingen nodig. Ten eerste moeten we echt, echt geloven in wat we uitdragen. Ten tweede kunnen we onszelf er niet van weerhouden om dat waarvan wij weten dat het waar is, met de wereld te delen.

En dus, lieve lezers, introduceer ik het singletaskprincipe:

## ► **Krijg meer voor elkaar met één ding tegelijk.**

Denk eens terug aan een moment waarop je iets telde – geld, spullen, je hartslag, of overwinningen – en je gedachten afdwaalden en je terug bij af was. Er zijn twee aannemelijke redenen waarom je de tel kwijtraakte. De ene is intern: je droomde weg. De andere is dat een externe prikkel je afleidde.

De eerste reden laat zien hoe je gedachten met je op de loop kunnen gaan, zelfs bij een simpele taak. De tweede reden demonstreert hoe afleidingen van buitenaf tijd verspillen in plaats van besparen. In beide gevallen zorgt een onderbreking voor minder focus, waardoor je productiviteit vermindert. Je zult helemaal opnieuw moeten beginnen met de enige taak die op dat moment belangrijk is: tellen.

In dit boek vind je allerlei manieren om je te helpen je aandacht te vestigen op dat wat nodig is. Je leert hoe je controle houdt over je gedachten, je omgeving, en al die aardige mensen die tussen jou en alles wat je kunt bereiken komen. Je krijgt inzichten die je helpen om de dingen waaraan je begint ook steeds af te maken. Door je op één moment met één taak tegelijk bezig te houden, bereik je meer en heb je stabielere en diepgaandere relaties.

En hoe zit het met afleiding? Dit boek leert je zowel de onderbrekingen in je hoofd als die in je werkomgeving te beperken.

Toe maar, je kunt nu opgelucht ademhalen.

## Welkom bij singletasken

Dit boek is verdeeld in drie hoofdsecties:

Deel 1: Neem je leven weer in eigen hand.

Deel 2: Krijg de controle terug.

Deel 3: Bedenk wat belangrijk is.

Deel 1 is de basis. Deze sectie haalt de mythe van multitasken als reële oplossing voor een hectisch leven onderuit en introduceert singletasken als het tegengif voor onze krampachtige wereld. Het bevat een zelftest om erachter te komen hoe je op dit moment je taken aanpakt, en legt uit hoe we in deze situatie verzeild zijn geraakt.

Deel 2 biedt technieken voor het sturen van onze gedachten, werkomgeving en relaties. Hier gaan we uitgebreid in op het toepassen van de definitie van singletasken zoals gegeven in het voorwoord – het managen van jezelf en je omgeving.

Deel 3 leert je hoe je weer op kunt bloeien, je privéleven verbetert en een kalmer, gelukkiger leven kunt gaan leiden. Deze sectie laat zien hoe je het singletaskprincipe ook buiten je werkomgeving kunt toepassen.

Elk onderdeel beïnvloedt de rest. Als je je denkproces verfijnt, heeft dat een positief effect op je relaties. Wanneer je controle hebt over je omgeving, verloopt de dag veel soepeler. En ga zo maar door. De essentiële elementen in de verschillende delen zijn dus nauw met elkaar verbonden.

## **Het kan niet echt zijn ... Of wel?**

Misschien lijkt singletasken ietwat onrealistisch. Zo'n concept mag dan aardig klinken, maar jij hebt het drukker dan ik me ooit zou kunnen voorstellen!

Alleen leid ik ook zo'n soort leven, en zijn alle methodes in dit boek ontwikkeld en getest door echte mensen en werken ze echt.

Als ik je vertel dat multitasken averechts werkt, is dat geen zelfbedachte kletsboek. De beweringen in dit boek worden ondersteund door een combinatie van neurowetenschap, wereldwijd onderzoek en interdisciplinaire studies.

Hier is alvast een amuse-bouche: het steeds veranderen van focus verlaagt je productiviteit en verhoogt het aantal uren dat je nodig hebt voor een taak. Onderzoekers van Harvard University ontdekten dat de meest productieve werknemers relatief weinig van focus veranderen, terwijl gespannen, hectische werknemers dat tot wel vijfhonderd keer per dag doen.

Kortom, regelmatig switchen tussen taken hangt samen met een lage productiviteit.<sup>1</sup>

Daarnaast zijn multitaskers gevoeliger voor onderbrekingen dan singletaskers (ze offeren namelijk werk aan een belangrijke taak op om een andere informatiebron binnen te laten), minder goed in het onderdrukken van de activering van irrelevante taken, en kunnen ze zich minder snel ergens op richten. Wat onderzoekers 'heavy media multitasking' hebben genoemd, dus het gebruik van veel verschillende soorten media tegelijk, hangt samen met een hoge gevoeligheid voor afleiding en weinig vermogen om prikkels te filteren.

## **Gewoon doen!**

Er is geen maatschappelijke ommezwaai of wereldwijde herstructurering voor nodig om toe te treden tot de klasse van zeer productieve en efficiënte mensen. Je kunt verandering helemaal zelf

teweegbrengen. Oefen simpelweg met de toegankelijke technieken in dit boek, en je zult leren hoe je consequent je aandacht op één taak tegelijk kunt richten.

Ik begrijp dat het heel verleidelijk is om toe te geven aan multitasken. Ik heb alleen een klein vraagje: Hoe pakt dat tot nu toe voor je uit? En nog wat vervolgvragen: Maakt afgeleid, niet gefocust en verstrooid zijn je productiever, rustiger en meer ontspannen? Hoe vind je het als anderen je onderbreken, maar half lijken te luisteren, of als ze je vragen te herhalen wat je net zei? En check je je berichten tijdens vergaderingen, lees je e-mails terwijl je aan de telefoon bent, of mis je discipline wanneer je je moet concentreren?

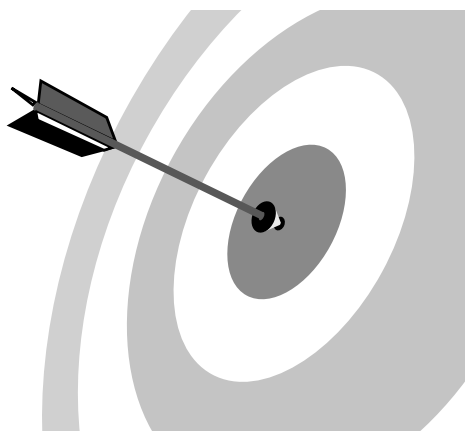
Dit boek zal je leren productiever te zijn, jezelf helemaal in taken te verdiepen en afleidingen te beperken. Het leert je – herinnert je – hoe je in het hier en nu kunt zijn, hoe je in een staat van creatieve flow kunt leven en hoe je zorgt dat de gekte ophoudt.

**Singletasken** zal de kwaliteit van je leven veranderen. Waag de sprong. Ga ervoor!

Je kunt het.

DEEL EEN

# Neem je leven weer in eigen hand



**Dat wat het zwaarste telt moet  
nooit ten koste gaan van dat  
wat het minst zwaar telt.**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE