



# Steek jij je energie in de juiste dingen?

Het overkomt iedereen wel eens: te veel werk in te weinig tijd moeten doen. Betrap jij jezelf er dan ook wel eens op dat je je afvraagt of je het wel goed aanpakt?

**Ja?** Probeer dan de oefening op de volgende pagina eens uit: schrijf de taken die je in een bepaalde periode te doen hebt in vakken. Schrijf ook steeds elke actie die je oppakt erbij. Wat blijkt aan het einde van de week? Waaraan besteed jij het meeste tijd? Doet dit recht aan de belangrijkheid en urgentie? Zo nee, wat ga jij anders doen?





## Oefening - In welk kwadrant steek jij de meeste energie?

De uitleg bij deze oefening staat onder de oefening.

### 1. Belangrijk & Urgent

### 2. Wel Belangrijk & Niet Urgent

### 3. Niet Belangrijk & Wel Urgent

### 4. Niet Belangrijk & Niet Urgent

## Uitleg

### 1. Belangrijk & Urgent

Plaats hier de dingen die zowel urgent als belangrijk zijn. Denk aan heftige emotionele problemen en onverwachte tegenvallers. Dit is de ideale plek voor 'brandjes blussen'. Het levert extra veel adrenaline op, de druk is hoog en je wordt uitgedaagd om meteen in actie te komen. Te veel van deze activiteiten ineens veroorzaken echter bovenmatige stress. Ben dus selectief.

### 2. Wel Belangrijk & Niet Urgent

Hier plaats je zaken die best nog even kunnen wachten, maar die wel belangrijk zijn. Laat ze echter niet te lang staan. Want het probleem voor mensen die gemotiveerd worden door deadlines, is dat te lang gewacht wordt en er vervolgens te weinig tijd overblijft om de taak goed uit te voeren. Voorkom dat activiteiten uit dit vak doorschuiven naar vak 1.

### 3. Niet Belangrijk & Wel Urgent

Dit vak vult zich met onbelangrijke zaken. Sommigen horen erbij, anderen zijn - zowel voor jou als je werkgever - dermate onbelangrijk dat zij ook wel geschrapt kunnen worden. Andere taken zijn gewoon leuk om te doen. Maak een keuze: is het onderwerp de tijd die je eraan besteedt waard?

### 4. Niet Belangrijk & Niet Urgent

Dit is het vak van de vlucht. Hier zitten de dingen die niet urgent zijn en zeker niet belangrijk. Zoals tientallen keren per uur je mail of telefoon checken. Vraag jezelf af wat maakt dat je dit doet.