

# Maak een lijstje 'zooi waar ik niet aan wil denken'

David Allen bedacht de *Getting Things Done*-methode: door taken vast te leggen, denk je er minder over na

► Schrijver en 'goeroe' David Allen is deze week in ons land.

► Zijn oplossing voor stress: maak overal een lijstje voor.

**DOOR ANKE MEIJER**  
AMSTERDAM. Een leeg hoofd. Een stressvrij leven. Nooit meer 's nachts naar het plafond staren omdat de dingen die je nog moet doen je wakker houden.

En dat allemaal door het maken van lijstjes. Het klinkt haast te mak-

kkelijk, toch is het in de kern waar de *Getting Things Done*-methode van zaken- en bestsellerauteur David Allen (63) om draait. Om lijstjes.

Allen was gisteren in Amsterdam voor de promotie van zijn nieuwe boek *Making It All Happen*. „Je hebt vast wel eens een moment gehad waarop het je te veel werd, je een lijstje maakte en je direct beter voelde”, begint Allen zijn uitleg. „Waarom is dat? Er is niets veranderd en toch helpt het. Ik weet waarom.”

En?

„Omdat het gedeelte van je brein dat

dingen onthoudt geen idee heeft van verleden of toekomst. Als je jezelf hebt verteld dat je iets moet doen, al is het maar je fietsband oppompen, en dat gegeven zit in je hoofd opgeslagen, denkt je brein de hele tijd dat je iets moet doen. Dat geeft stress.”

**Dus maak een lijstje en het is weg?**

„Gedeeltelijk, maar alleen dingen opschrijven is niet genoeg. Veel mensen maken lijstjes, maar hebben nog steeds veel aan hun hoofd. Je moet beslissen wat je wilt bereiken en hoe je dat doet. Stel, je moeder is jarig en jij schrijft alleen 'mam' op je lijstje, dan

blijft het nog door je hoofd spoken. Wat wil je doen? Wil je een cadeau kopen? Dan schrijf je dat op én bedenk je hōe. Dan kun je het loslaten. Mits je het op een plek parkeert waar je weet dat je het weer tegenkomt.”

**Zoals?**

„Waarom denken we niet na over de dingen die over twee weken in onze agenda staan? Omdat we weten dat we ze zien staan, wanneer het nodig is. Dus als je een telefoontje moet plegen, zet dat op een lijstje met telefoontjes die je moet plegen. Als je tijd hebt om te bellen, weet je waar je

moet zijn. Zorg dat alles op de plek is waar het hoort. Een stapel nog te lezen of weg te gooien papieren op je bureau creëert onbewust onrust, iedere keer als je er naar kijkt. Als je er drie stapels van maakt, precies weet waar iedere stapel voor staat en in één oogopslag weet wat je ermee moet doen, is de onrust weg. Zo zou je zelfs een bak kunnen maken met het labeltje 'zooi waar ik nu niet aan wil denken'. Het werkt. Het is zo simpel.”

**Als het zo simpel is, waarom bent u dan de eerste die er op kwam?**

„Geen idee. Dat vond ik ook verras-

send. Ik heb een vechtsport- en meditatieachtergrond en kende de waarde en het belang van een leeg hoofd. Toen ik in de zakenwereld terechtkwam en beetje bij beetje verantwoordelijkheid kreeg, ontdekte ik hoe snel een leeg hoofd vol kan raken. Omdat ik weer terug wilde naar de helderheid, ben ik technieken gaan ontwikkelen. Niet dat mijn methode het leven makkelijk of leuk maakt, het is ook geen garantie voor succes, maar het zorgt er wel voor dat je niet nadenkt over dingen waar je op dat moment niets aan kunt doen. Het is niet voor niets dat de meeste mensen

zich het fijnst voelen de week voor ze op vakantie gaan. Je kijkt in die week naar alles wat je nog moet doen of tot na de vakantie bewaart, reorganiseert alle beloftes die je aan jezelf en anderen hebt gedaan. Dan bedenk je precies wat je wanneer moet doen, zodat je, als je op de skipiste staat, niet aan werk denkt. Ik stel gewoon voor dat mensen dat wekelijks doen.”

 **Morgen geeft David Allen een seminar in Pakhuis de Zwijger in Amsterdam.** Er zijn nog kaarten (895 euro) beschikbaar. Ga naar [www.life-architect.nl](http://www.life-architect.nl)