

Een leeg hoofd doet wonderen

Efficiëntiegoeroe David Allen biedt soelaas bij meer werk met minder mensen

Marleen Janssen Groesbeek
Amsterdam

Bent u ook een van die mensen die binnenkort meer werk met minder collega's moet doen omdat uw bedrijf reorganiseert? En ziet u ook zo op tegen de hoeveelheid taken die u er bij krijgt? Dat laatste hoeft niet, als we de methode van David Allen (63) volgen.

Zijn methode heet 'Getting Things Done' (GTD). GTD is intussen tien jaar oud en een groot succes. Zijn eerste boek met dezelfde titel uit 2001, waarin de methode wordt uitgelegd, is met 600.000 verkochte exemplaren een bestseller. Wereldwijd heeft Allen lokale aanhangers die zijn methode op congressen uitleggen.

Volgende week is de Amerikaanse efficiëntiegoeroe in Nederland voor de lancering van de Nederlandse vertaling van zijn tweede boek *Making it all work*. Hierin gaat hij nog eens dieper in op de achterliggende mechanismen van zijn methode en waarom deze zo goed werkt. Wie het van dichtbij wil meemaken kan op 19 februari terecht in Amsterdam, waar Allen een hele dag les zal geven in 'het winnen in het spel van leven en werk' zoals de ondertitel van zijn nieuwe boek luidt.

Zijn methode en boeken mogen over de hele wereld rekenen op een enthousiaste aanhang. Van Brazilië tot en met Japan, de fans van Allen zitten overal. Daar is hij zelfverbaasd over. 'Ik dacht altijd dat de werknemers in Japan al een hoog niveau van efficiëntie en productiviteit hadden, maar ook zij hebben profijt van mijn adviezen om meer tijd over te houden om leuke dingen te doen.'

Want daar draait het allemaal om: greep krijgen op alle zakelijke en privé dingen die wij elke dag moeten doen, waardoor we het gevoel kwijtraken dat we achter ons zelf aan hollen.

Een stressvrij leven, wie wil dat niet?, vraagt Allen retorisch. 'We hoeven niet efficiënt te zijn als we dat niet willen. Als we op een handige manier onze verplichtingen, dagelijkse taken kunnen doen en ons gevoel van vrijheid kunnen behouden, waarom zouden we dat dan niet willen? Want zonder het gevoel dat we nog iets moeten doen, voelen we ons gelukkiger.'

Allen heeft bijna dertig jaar aan zijn methode gewerkt. Het begon allemaal in de jaren tachtig toen hij bij vliegtuigbouwer Lockheed Martin werd gevraagd om daar te zorgen voor een hogere productiviteit onder managers. Hij onderzocht alle zaken die van invloed zijn op de productiviteit en efficiëntie van mensen. En dat varieerde van eenvoudige methoden om orde te scheppen in de chaos tot belangrijke neurologische fenomenen. Een daarvan is dat als mensen geleerd hebben om iets op een bepaalde manier te doen, en die manier veranderd moet worden, het twee jaar duurt voordat ons zenuwstelsel die verande-



Het leegmaken van je bureau is een voorbeeld van het afhechten van losse eindjes.

Foto: Binh Tran



Getting things done Geen losse eindjes

- Dingen op een andere plek verzamelen dan in je hoofd.
- De zaken die in je inbakje zitten verwerken. Dus kiezen wat je ermee gaat doen.
- Organiseren is prioriteiten en voorwaarden stellen
- Onderhouden: regelmatig je inbakje legen en nieuwe lijsten maken voor een leeg hoofd
- Doen of niet doen

ring eigen heeft gemaakt.

De essentie van zijn methode is het hebben van een leeg hoofd. 'Ons brein gaat als we daar geen rem op zetten met ons aan de haal. We denken de hele dag aan zaken die we moeten doen. En dat zijn vaak dingen die onmiddellijk moeten gebeuren, maar het kunnen ook zaken zijn die pas volgend jaar moeten. Of het zijn dingen die we willen en waar we iets voor in beweging moeten zetten. Bijvoorbeeld vakantie. Daarvoor moeten we met onze partner en/of onze kinderen mee overleggen. Waar gaan we heen? Wat moeten we daarvoor regelen? Wie gaat het re-

gelen? En dergelijke.'

Allen legt uit dat als we aan te veel dingen moeten denken onze hersenen overbelast raken. We kunnen dan niet meer de dingen overzien. We gaan malen over kleine en grote taken en verplichtingen die we nog moeten of willen doen. Hij noemt dat de losse eindjes. Die losse eindjes leiden tot een schuldgevoel omdat we denken dat we tekort schieten en zo schieten we in de stress. Dat kan op het werk zijn, maar ook thuis.

De methode-Allen helpt ons ons hoofd leegmaken en ons leven te organiseren zo dat de druk wegvalt. Dus alles waar we aan denken iets mee te moeten doen, moeten we opschrijven. Allen noemt dat de druk verminderen. 'Dat kan door thuis lijsten te maken, maar ook door alles wat je invalt onmiddellijk op te schrijven. Dus draag altijd een schriftje bij je waar je je invallen in kwijt kan.'

Maar volgens Allen kan het ook een digitale camera zijn of een Blackberry of een MP3-speler. 'Een popmuzikant gebruikt mijn methode om los te komen van de dagelijkse beslommeringen, waardoor hij veel creatiever is geworden. Hij heeft nu veel vaker muzikale invallen die hij dan weer onmiddellijk opneemt op zijn Blackberry en later aan zijn medebandleiden kan laten horen.'

Maar de lijstjes zijn maar het begin. Vervolgens moeten er allerlei keuzes gemaakt worden. Dat kan betekenen een stevige bezem door allerlei stapels die op je bureau liggen en taken die je jezelf had toebedeeld, zegt Allen.

Maar het kan ook betekenen dat mensen zichzelf de vraag stellen waarom bepaalde klussen of projecten überhaupt gedaan moeten worden. Zeker in deze tijd waar bedrijven met minder mensen verder moeten. 'Heel veel stress', zo schrijft Allen in zijn eerste boek, 'komt voort uit het feit dat taken of projecten niet goed zijn omschreven of geen duidelijk doel voor ogen hebben. Het is belangrijk om dat eerst helder te krijgen voordat je aan zo'n taak begint.'

En daarmee raakt Allen aan de verdieping van zijn nieuwe boek: controle en overzicht. De moderne mens kan wel proberen om zijn privéleven en zijn werk goed op elkaar af te stemmen, maar zonder controle op en overzicht van wat hij eigenlijk aan het doen is, hebben al die pogingen tot orde in de chaos minder effect.

Het enige probleem met de methode van Allen is dat je er wel flink tijd in moet investeren om deze onder de knie te krijgen. Zeker als je het alleen op basis van zijn boeken doet. Bovendien zal menigeen een weekend kwijt zijn aan het afhechten van de losse eindjes, bijvoorbeeld het leegmaken van zijn bureau. Maar de beloofde beloning is groot. Uit onderzoek blijkt dat met de hulp van David Allen de productiviteit met 20% stijgt. Op een werkweek van vijf dagen scheelt dat toch een dag.