

A hand reaches up from the right side of the frame against a clear blue sky. Several sheets of paper are falling from the top, some partially visible at the top edge. The main text is in large white font, and a subtitle is below it.

We zijn een **beetje gek** geworden

Van harder werken naar slimmer werken

Ik ben druk, dus ik besta? 'Belachelijk!' vindt trainingsgoeroe Remco Claassen. Toen hij zelf twee jaar geleden zó gestrest was dat hij moest huilen om een kapotte stroopwafel, kwam hij tot inkeer. Sindsdien is hij een man met een missie. slimmer werken in plaats van harder. TEKST RENATE TROMP



'TIJDENS MIJN TRAINING wens jullie allemaal

Vooral de ondertitel van de folder van trainingsgoeroe Remco Claassen spreekt aan: van harder werken naar slimmer werken. Kunnen wij van hem niet wat handige, eenvoudig uit te voeren tips krijgen met een honderd procent garantie op succes? Of je nou man of vrouw, manager of niet bent? Want je hoeft natuurlijk niet per se leidinggevend te zijn om jezelf avond aan avond terug te vinden achter je pc, omdat je het werk overdag niet afkreeg. Gelukkig, Remco is niet te beroerd om een paar van zijn gouden eieren te onthullen (zie kaders). Er is dus vanaf nu geen enkele reden meer om je leven niet te beteren!

Hoezo, 9 tot 5?

Nederland staat bekend om zijn hoge productiviteit, maar Remco ziet dat anders. "We zijn toch een beetje gek geworden? We werken minimaal van negen tot vijf, maar liever langer want dat is stoer. Laatst trainde ik een advocatenkantoor. De partners van dat kantoor komen serieus elke zondagmiddag bij elkaar om de lopende zaken te bespreken. Dat ziet er misschien wel erg rotary uit allemaal, maar het is ook een beetje zielig. En de grap is: we doen dat ongeacht of het echt nodig is of iets oplevert. Dan moeten we met een beetje pech nog twee uur per dag door de file klunen. En al die tijd ben je niet bij je gezin. Ik pleit voor een ander arbeidsethos, namelijk van meer balans. Maar ik realiseer me: netjes je werk afmaken en op tijd naar huis gaan vergt moed in een land waar een negen tot vijf-mentaliteit iets negatiefs is."

Ik-ologie

Het inzicht dat het anders moest, kwam bij Remco zelf ook hard aan. Remco was commercieel IT'er, verkocht als een gek, klom heerlijk op de carrièreladder, maar trok het op enig moment niet meer. Het was tijd om de veelgelezen raad van diverse bekende goeroes zoals Steven Covey en Deepak Chopra in de praktijk te brengen. Raad op het gebied van leiderschap en persoonlijke effectiviteit. Het was tijd voor ik-ologie, zoals hij dat inmiddels zelf doceert.

Remco: "Op school zijn er meer vakken dan lokalen, maar je leert er niet nadenken over wie je bent en wat je wilt. Er wordt vrijwel alleen gekeken naar wat je kunt. En daar kom je vervolgens niet meer vanaf. Zoals in mijn geval; ik kon goed rekenen *dus* ging ik informatica studeren en *dus* kwam ik terecht in de IT. Omdat ik ook wel lekker praat, werd het *dus* al snel een commerciële functie. Ik had het geluk dat ik al relatief vroeg, op mijn 27ste, inzag dat het anders moest. Dat ik verkopen eigenlijk heel vreselijk vond en mezelf geweld aandeed. En geloof me, een gebrek aan zicht op wat je écht wilt, heeft desastreuze gevolgen. Het aantal burn-outs, ontevreden werknemers en zelfs het aantal scheidingen zijn hier wat mij betreft een direct gevolg van. Dus trek ik ten strijde tegen dit onrecht als een ware Jehovagetuige. Tijdens mijn trainingen zeg ik ook vaak: ik wens jullie allemaal een burn-out, omdat het vaak een *turning point* betekent. Natuurlijk weet ik dat het blijvende schade kan opleveren. Maar ik wens mensen wel zo ontzettend toe dat ze inzien wat ze echt willen. Dat ze dat zoekproces durven aan te gaan. En blijkbaar hebben we daar eerst een *pre-death experience* voor nodig."

Managen of leidinggeven?

Remco's gerichtheid op leidinggevend en managers heeft ongetwijfeld een commerciële achtergrond. Dit soort 'haal het beste uit jezelf'-trainingen zijn onbetaalbaar voor gewone stervelingen. Zelfs de eendaagse instapmodellen gaan al richting de duizend euro. Maar er zit ook een andere reden achter. Remco: "Als je leiding geeft, heb je een grote verantwoordelijkheid naar je medewerkers. Je moet niet alleen oog hebben voor het rendement, maar ook voor het stroomlijnen van de energie binnen je team en ervoor zorgen dat de teamleden zichzelf kunnen zijn. Maar in de praktijk ben je vooral erg druk met managen: Wie moet Wat op Welke manier Wanneer af hebben. Ik pleit dan ook – en daarmee maak ik me niet geliefd – voor een scheiding tussen baas en coach. Met je coach bespreek je dan dingen zoals bijvoorbeeld je POP: Persoonlijk OntwikkelingsPlan."

GEN ZEG IK VAAK: **ik een burn-out toe'**

De trainingen van Remco mogen prijzig zijn, ze zijn wel populair. Zijn site kopt trots: wees er snel bij, want Remco is zes tot negen maanden vooruit volgeboekt. Hoe bedoel je: balans en controle houden over je eigen agenda?

Remco: "Ja, het is en blijft lastig. Je mag best opschrijven dat mr. burn-outexpert en boekenschrijver in 2007 zelf ook bijna onderuitging. Het was net geen burn-out, maar de flikkeringen in mijn ogen kwamen de dokter bekend voor: een typische kwaal van een overbezet iemand. En toegegeven, ik moest in die tijd al janken om een gebroken stroopwafel. Zelfs als iets heel leuk is, kan het te veel worden. Dus in tegenstelling tot de adviezen van mijn omgeving ga ik niet groter groeien, maar heb ik bijvoorbeeld de maandagmiddag weer 'terug gekocht' om te golfen. Ook bij mijn trainees zie ik hoe lastig het is om gewoontes af te leren. Jezelf in de hand te houden. Maar het begint hoe dan ook altijd weer bij weten wat je wilt. Ook als je in de fout bent gegaan, moet je daar weer naar terug. En dan bij voorkeur ten aanzien van alle rollen die je hebt; als werknemer, werkgever, man, vrouw, vriend, vriendin, vader, moeder. Die rollen neem ik allemaal mee in mijn trainingen. Bedrijven die me inhuren, zetten me soms als soft skills trainer op de kaart. Dan zeg ik: soft skills? Er is niks harder dan dit. Doe je dit niet, ga je niet op enig moment op zoek naar je eigen kompas, dan raak je op drift. Mogelijk met heel nare gevolgen. Wij hebben geen natuurlijk noorden, daar moet je zelf naar op zoek."

Slimmer in plaats van harder werken, zo doe je dat!

1. Denk na, formuleer je missie. Doe dat vooral met een lekker glas wijn erbij. Teruggaan naar de essentie hoeft geen pijn te doen.
2. Formuleer de verschillende rollen die je hebt en bekijk voor al die verschillende rollen hoe je die de komende week wilt invullen. Dus, welke doelen stel ik qua werk, wat ga ik doen met de kinderen en wat ga ik doen met mezelf. Als je geen duidelijke plannen maakt voor jezelf, dan kom je steeds meer voor in andermans plannen.

3. Plan je taken vooruit. Doe dit niet pas op maandag-ochtend, maar al op zondagavond.

4. Plan ook je lol vooruit. Denk na over je weekend. Anders ben je op zaterdag chauffeur van de kinderen, 's avonds de Bob en zit je zondag te aardappelen op de bank.

5. En dan: 'niken'. Just do it. Als je bij de eerste beste Frans Bauer die met 'heb je even voor mij' langskomt alweer voor de bijl gaat, schiet het nog niks op. Daar is moed voor nodig, want het impliceert 'nee' zeggen. Met name vrouwen zijn daar slecht in. Maar bedenk: voor al die keren dat je ja zei tegen een ander, zei je nee tegen jezelf.

6. Evalueer wekelijks hoe het ging.

3 x loslaten

1. Ga ieder jaar minimaal vier weken achter elkaar met vakantie. Pas na de derde week kom je echt los, wordt het stil in je hoofd. Wat volgt, is een hemelse twilight zone waarin je kunt marineren aan een zwembadrand met een leeg hoofd en een boek.

2. Zet je eigen Sterfhuis BV op. Oftewel: verzamel moed en start het aan populariteit winnende defriending. Inderdaad, in deze tijd van netwerkadornatie stel ik voor het aantal vrienden cq kennissen drastisch terug te brengen. Levert veel tijd op die je kunt doorbrengen met echte vrienden. Of familie, want daar kun je niet voor kiezen.

3. Janken. Soms helpt een potje janken erg om wat stress te ontluchten. Lukt dat niet spontaan? Ga dan naar youtube en bekijk bijvoorbeeld het filmpje van Wende Snijders en haar vertolking van Laat me van Ramses Shaffy. ■

IK BEN DRUK, DUS IK BESTA

Wil je de training 'Leiding geven en toch thuis het vlees snijden' (ook voor vrouwen!) volgen? Dat kan op vrijdag 15 mei in Pakhuis de Zwijger, Piet Heinkade 179 in Amsterdam. Voor andere data: www.denkproducties.nl.