

## Prioriteiten stellen!

Wat een gedoe. Het werk loopt mij over de schoenen. Ik weet niet waar ik moet beginnen of eindigen.

Deze kreten hoor ik van mensen, die keihard aan het werk zijn. Hun leven bestaat uit werken. Ze willen wel anders maar kunnen niet! Gevolg is onvrede met de omgeving en onvrede met zichzelf.

Ze zadelen zich op met de bekende 'waarom – vragen'. Waarom kan een ander wel op tijd klaar zijn? Waarom heb ik zoveel werk? Waarom kan ik niet met mijn kinderen naar hun sportactiviteiten? De 'waarom – vragen' blijven stromen. De stroom kan zo heftig worden dat het zicht op de werkelijkheid wordt verloren.

Maar dan komt de oplossing! Er zijn vele redenen waarom zij niet op tijd klaar kunnen zijn of niet met hun kinderen iets leuks kunnen doen. Eigenlijk zijn het geen redenen maar smoezen. Ze trekken de trukendoos met smoezen open! Met hun trukendoos willen ze hun gedrag rechtvaardigen.

Maar waarom deze smoezen? Misschien om niet te erkennen, dat zij hun zaakjes niet goed op orde hebben. Misschien omdat zij niet de verantwoording op zich durven te nemen voor hun manier van werken!

Wat blijkt? Mensen, die nooit klaar zijn met het werk, hebben vaak geen structuur in hun werk. Ze pakken van alles op en werken het niet af. Het kan ook zijn, dat zij de moeilijkste klus steeds voor zich uitschuiven. Er is altijd wel een smoes om dit of dat nog niet te hoeven doen. Maar de klus wacht en zal op een moment, dat niet gunstig is, uitgevoerd moeten worden. Nachtwerk of werken in het weekend.

Dit geeft veel stress. Stress vreet energie. De accu dreigt leeg te lopen, waardoor weer andere klussen blijven liggen! Ondertussen daalt het humeur naar het nulpunt of ver daar onder of misschien erger(!) stijgt het humeur naar een gevaarlijk kookpunt.

Dit had voorkomen kunnen worden door prioriteiten te stellen. Prioriteiten stellen betekent: belangrijke zaken gaan voor; werk onderbreken voor ontspanning; relatie en gezin voldoende aandacht geven.



Praktijk voor  
bemiddeling  
&  
begeleiding

Hoofdweg 57 8383 ED Nijensleek  
info@praktijk-trust.nl  
tel 0521381732

Hebt u hierbij hulp nodig? Dan kunt u bijvoorbeeld contact opnemen met mijn praktijk.

Drs. Ing. Gerard Venhuizen.