

# 52 Zorgen voor de eigen balans

Asha Kalijan

Het combineren van werk en privé stelt steeds hogere eisen aan mensen. Dit betekent dat je keuzes moet maken en prioriteiten moet stellen. Daarnaast is er de druk om optimaal te presteren op alle fronten en vraagt de toenemende dynamiek in werkprocessen continue aanpassing. Al die zaken samen kunnen bijdragen aan disbalans. De oorzaken en gevolgen van disbalans zijn niet altijd even transparant. Vaak gaat er een sluipend proces aan vooraf. Uit balans zijn heeft gevolgen voor de bedrijfsvoering. Maak daarom regelmatig een tussenbalans waarmee je voorkomt dat de eigen balans zoekraakt. Leer omgaan met een hoge werkdruk, zorg voor een goede planning en doe aan timemanagement. Maar bewaak vooral je grenzen goed als je in balans wilt blijven. Weet ook welke zaken stress veroorzaken en welke je juist motiveren. Wil je je verantwoordelijkheden en taken aankunnen en niet bezwijken onder de druk, dan is het belangrijk dat je goed voor de eigen balans zorgt.

## ✓ Oorzaken en gevolgen disbalans

Het verliezen van de eigen balans kan diverse oorzaken hebben, die niet direct transparant zijn. Zo kun je je te veel focussen op eenzijdige ambitie, een hoge werkdruk hebben of te maken krijgen met een opeenstapeling van veranderingen en verwante knelpunten. Of de disbalans ontstaat door de bedrijfspolitiek, conflicten op de werkvloer of andere werkgerelateerde situaties. Maar ook privéomstandigheden kunnen een rol spelen. Persoonlijke eigenschappen zoals perfectionisme, geen grenzen kunnen stellen en werkverslaving zijn vaak de hoofdoorzaken van disbalans.

Het gevolg van disbalans is dat werkprestaties te wensen overlaten, de werklust afneemt en de weerstand op lange termijn zwakker wordt. Dit brengt psychosomatische klachten met zich mee, zoals stress. Stress kan leiden tot uitval, burn-out of andere vormen van ziekteverzuim.

*Accenten bepalen en kiezen in de vele rollen is belangrijk. Als dat niet gebeurt, kun je niet effectief werken. Dan heb je het gevoel dat je geleefd wordt waardoor de druk of spanning toeneemt. Dat is terug te zien in taken die boven je hoofd groeien, onrust, gepieker, slapeloosheid etc.*

## ✓ Balans zoeken

Als manager en als mens heb je veel verschillende rollen te vervullen. Als je daar niet verstandig mee omgaat, dan gaat het mis. Die rollen zijn globaal terug te vinden in de diverse aspecten van iemands

leven, zoals werk, privé, sociaal netwerk, maatschappij, levensstijl/-houding en vrijetijdsbesteding. Je kunt niet constant alle ballen in de lucht houden. Een goede balans in al die rollen zorgt voor een evenwichtiger leven.

*Let op fysieke, emotionele, mentale, spirituele en sociale aspecten bij het opmaken van de balans. Het zijn ondersteunende aspecten van balans.*

## ✓ De balans opmaken

Het opmaken van een tussentijdse balans helpt je om de prioriteit en effectiviteit van de verschillende rollen te meten. Dat zorgt voor evenwicht. Daar waar de prioriteit hoog moet zijn en de effectiviteit klein is of beter kan, kun je andere accenten leggen. Het werken met concrete doelen geeft focus. Vaak kun je dat op eigen kracht, maar soms is het prettiger om ondersteuning van een mentor of coach te krijgen. Een managementcoach kan je ondersteunen om je werksituatie te optimaliseren en de balans weer goed te krijgen. Je kunt ook andere balansbevorderende zaken inzetten. Denk hierbij aan informatie, training of coaching op het gebied van stressmanagement, gezondheid, energie-, assertiviteits- en timemanagement. Maar ook vitaliteitmanagement wordt steeds actueler. Ook eenvoudige maatregelen als meer sporten en gezonder eten helpt bij het bewaken van de balans.

## ✓ De praktische werkanalyse

Een hoge werkdruk en structureel overwerken bin-

nen de afdeling leiden over het algemeen tot gepieker thuis en een slechte nachtrust. Een praktische analyse van de werksituatie maakt gauw duidelijk of er sprake is van zaken die leiden tot disbalans. Belangrijk hierbij zijn feitelijke zaken als de duur van werkdruk of overwerk, de onderliggende factoren, de taakverdeling, de tijdbesteding, de kwaliteit van het functioneren, maar ook het werkplezier, de motivatie en gezondheidsklachten. Een dergelijke analyse maakt gauw duidelijk hoe urgent de situatie is. Kijk vervolgens naar specifieke werkomstandigheden en ontbrekende competenties, stressoren en motivatoren en zet stappen om te werken aan oplossingen.

#### **Mogelijke oplossingen**

Als de druk tijdelijk te hoog is of de reistijd te veel, denk dan aan thuiswerkmogelijkheden en flexibele werkplekken en -werktijden. Een dag korter werken, een korte vakantie of sabbatical is ook te overwegen. Vaak gaan mensen daarna effectiever aan de slag. Let op de impact die jouw (voorbeeld)gedrag heeft op de medewerkers of het bedrijf. Vaak sluiten factoren die disbalans teweegbrengen onbewust in de cultuur. Pak op wat nodig is om de eigen balans te verbeteren, dat zal ook impact hebben op je omgeving. Bewaak grenzen en breng dagelijks structuur aan in het werk. Delegeer taken (vooral de energieverslindende taken) of neem tijdelijk iemand aan als de werkdruk hoog is, stel taken of projecten die uitgesteld kunnen worden uit en bewaak je werktijden. Werk aan de balans tussen draagkracht en draaglast. Zorg daarnaast voor variaties in het werk en zorg voor voldoende pauzes.

#### **Stressoren en motivatoren**

Het is belangrijk om je eigen stressoren en motiva-

toren te kennen: wat zijn energiegevers en energievreters? Iemand die in balans is heeft zelfkennis en weet te balanceren tussen 'belasting' en 'ontspanning'. Zo is er een gezonde persoonlijke balans in werken en leven en daardoor kost het vervullen van de diverse rollen minder inspanning. Dat vergroot de kans op meer werklust, werkplezier en beter presteren.

Iemand die in balans is kent de eigen drijfveren, grenzen van (persoonlijke) verantwoordelijkheid en doet regelmatig aan zelfreflectie. Hij of zij weet zichzelf ook te motiveren, kent de verschillende rollen en zijn eigen sterke en zwakke punten, maar ook zijn valkuilen.

#### **Op tijd signalen herkennen**

Tijdelijke stress is niet erg, want dat kan juist motiveren en je scherp maken. Maar als stress structureel wordt, ga je over je grenzen heen. Structureel te hard werken of inefficiënt werken tast je energiereserves aan. Er zijn altijd signalen die disbalans aangeven. Terugtrekken, met tegenzin naar het werk gaan, stemmingswisseling, niet kunnen ontspannen, slecht slapen of veel wakker liggen, sneller ruziemaken of gefrustreerd zijn, geen werkplezier, en natuurlijk fysieke signalen zoals hoofdpijn, nek- of schouderklachten en vermoeidheid. En de werkprestaties lopen terug. Het aantal fouten neemt toe en het afronden van taken duurt langer. Vaak gaat iemand met stress meer of minder eten, meer roken of meer alcohol gebruiken.

Belangrijk is om op tijd te kijken naar signalen, naar de fysieke en de psychische belasting en naar knelpunten in de organisatie. Neem het signaal van disbalans serieus en neem maatregelen.

#### **Verder lezen**

A. Kalijan, *Het FAQ-boek voor managers*. Academic Service, 2008.

A. van der Horst e.a., *Groot psychologisch modellenboek*. Van Duuren Management, 2010.