

Maandag
10 Schrijven Mindgym Journal
06.15-06.30

Maandag
10 Ontbijten home made granola +
mail bijwerken 07.15-8.00

Dat je op werk doelen stelt: oké. Maar wat als je je privéleven net zo planmatig aanpakt? Denk: overvolle agenda en stapels zelfhulpboeken? Hoe zorgen we dat nutteloosheid niet meer als verloren tijd wordt gezien maar... als deel van het leven?

TEKST MARISKA VERMEULEN

Maandag
10 Voorbereiden presentatie
8.15-9.15

DOE EVEN CHILL

Maandag
10 Presentatie + daarna Q&A
09.15-13.00

Maandag
10 Lunchwandeling + luisteren
podcast beleggen 13.00-13.30

Maandag
10 Vergaderen, rapportages
verwerken, mail beantwoorden
13.30-17.30

Laatst knaagde er iets toen ik twee artikelen voor een tijdschrift inleverde. Het ene ging over het stellen van doelen (dan word je 10x succesvoller!), het andere over online zichtbaarheid (zorg dat jouw expertise overal te zien is!). Opeens vroeg ik me af: is dit nou echt wat de wereld nodig heeft? Nóg meer tips over hoe je zo succesvol mogelijk kunt zijn? Zijn we niet doorgeschoten in altijd maar alles willen optimaliseren en alles uit het leven willen halen? Persoonlijk kan ik de woorden 'de beste versie van jezelf worden' niet meer horen. Moeten we niet gewoon vooral eens... wat meer chillen met z'n allen? Als het aan Tom Grosfeld ligt wel. In zijn boek *Agendahedonisme* beschrijft hij hoe met name hoogopgeleide twintigers en dertigers in de grote stad hun vrije tijd bijna net zo planmatig en doelgericht aanpakken als hun carrière. Vrij vertaald: yoga doen ze niet voor de lol, nee je moet er minstens mega zien vandaan komen of stevige bilspietjes van krijgen. Vakantiekiekjes zijn niet alleen voor jezelf of beste vrienden, maar moeten toch zeker viral gaan en jezelf als merk verstevigen. In het weekend lees je een boek voor je persoonlijke ontwikkeling, werk je je bucketlist bij (nog één verre reis te

gaan voordat er kinderen komen) en 's avonds schrijf je braaf op wat er die dag goed is gegaan. En die zogenaamde relaxte wandeling door de stad? Menigeen kijkt na afloop direct triomfantelijk (of teleurgesteld) op de stapenteller van zijn mobiel. *Voilà*, de 'agendahedonist' in een notendop. Grosfeld merkte – toen hij meeding met een coach uit Amsterdam op millennial-weekend – hoe normaal we het zijn gaan vinden dat ook ons privéleven een doelmatig karakter heeft gekregen. "Het doel van het weekend was om onszelf beter te leren kennen, daarvoor moesten we onze 'persoonlijke missie' ontdekken. Maar het ging al snel over hoe je die inzichten kon inzetten voor zakelijk succes. Dat fascineerde me, want je persoonlijke ontwikkeling zou in mijn ogen los moeten staan van je carrière. Maar niemand leek het vreemd te vinden. Dat zegt wel iets over hoe wij gevormd zijn door het kapitalisme en neoliberalisme: zo'n weekend moet minstens economisch nut hebben en je marktwaarde verhogen."

ALLES DRAAIT OM GROEI

De agendahedonist vindt het niet alleen normaal dat vrije tijd in het teken staat van dingen die nut hebben, die juicht het zelfs toe. Grosfeld: "Diegene benadert spontane activiteiten rationeel en doelmatig. Ze gaan bijvoorbeeld wandelen, omdat ze weten dat je daarna weer met een fris hoofd verder kunt werken. En waar we vroeger een roman lezen om in weg te zakken, kiezen we nu liever een boek waarmee we kennis vergaren. Zelf merk ik ook dat vrijwel alles wat ik onderneem op de een of andere manier moet bijdragen aan mijn productiviteit en groei, in plaats van dat de activiteiten waarde hebben op zichzelf. Daarnaast plannen veel agendahedonisten alles wat ze plezier oplevert in. Zelfs in het weekend leven ze volgens een dichtgetimmerd schema, wat uit het bedrijfsleven is overgewaaid. Hierdoor is er veel minder ruimte voor spontaniteit. Terwijl uit onderzoek blijkt dat we daar zoveel meer van genieten. Daarnaast beschouwen we leuke activiteiten onbewust als klusjes als ze ingepland staan." Socialmediaexpert Carlijn Bekker (31) van SoSocial is een schoolvoorbeeld van de agendahedonist die heel doelgericht te werk gaat. "Het nieuwe jaar begin ik

het liefst met het stellen van doelen, zowel op werkgebied als privé. Ook met wie ik mijn tijd wil doorbrengen, bedenk ik heel bewust. Het liefst trek ik op met vrienden met wie ik kan sparren of aan wie ik me kan optrekken, maar we zoeken elkaar eigenlijk automatisch wel op. Ik zou ook niet snel met vrienden naar het strand gaan, dan ben je meteen de hele dag kwijt. Liever plan ik een uurtje koffie of een lunch in. Ik hou er ook in andere opzichten enorm van als mijn privéleven zo efficiënt mogelijk loopt. Boodschappen laat ik bezorgen zodat ik nog even door kan werken, dat scheelt tijd en dus geld. Ik kick wel op dat soort dingen. Maar dat doe je alleen als je een baan hebt die je leuker vindt dan bijvoorbeeld je huis schoonmaken. Romans lees ik een enkele keer op vakantie, maar eigenlijk vind ik ze zonde van mijn tijd. Kennisboeken of verhalen van ondernemers zijn net zo leuk én ik leer er meteen iets van. Ook de podcasts waarnaar ik luister gaan over business en persoonlijke groei. Ik vind

Mvondag
10

Online training Evaluation of the Effectiveness
17.30-18.30

Mvondag
10

Diner met vriendin; bespreken hoe zij business Insta-account beheert 19.15-22.00

Mvondag
10

Meer Geluk, Minder Stress lezen
22.30 - ...

‘WE KUNNEN ALTIJD MÉÉR LEZEN, ZIEN EN DOEN. WE BUITEN ONSZELF GEWOON VRIJWILLIG UIT’

het belangrijk om met dat soort dingen bezig te zijn, omdat ik weet dat dat voor groei in mijn bedrijf gaat zorgen. Soms heb ik het gevoel dat ik nog te weinig heb gelezen, te weinig heb beluisterd of te weinig trainingen heb gevolgd. Als ik online mensen zie die verder zijn dan ik, dan denk ik: shit, misschien had ik meer moeten leren, dan was ik daar ook geweest. Maar inmiddels kan ik dat wel relativeren, want je levert in op je privéleven als je altijd maar gaat voor beter, groter en meer. Nu heb ik nog tijd voor mijn vriend, familie, vrienden en vakantie.”

SCHULDIG OVER NIKSEN

In positieve zin zou je kunnen zeggen: tja, we willen het maximale uit de dag of zelfs ons leven halen, niks mis mee toch? Grosfeld: “Zeker niet, dat is heel menselijk en gezond. Maar

het is jammer dat persoonlijke groei en zelfontwikkeling bijna altijd in relatie staan tot onze carrière, het is nooit alleen op onszelf gericht. En dat is funest: je kunt niet goed opgaan in de handeling zelf als je de hele tijd gericht bent op het resultaat. Daarnaast slaan we erin door. We voelen ons zelfs in onze vrije tijd schuldig als we niet alles uit de dag hebben gehaald. Een moment van stilstand – een middag in de tuin zitten of naar het landschap kijken – levert verlies op, omdat het helemaal niets bijdraagt aan de groei van jezelf als onderneming.” Tenzij je er snel een inspirerende Insta-post over maakt misschien. Het interessante aan het huidige tijdperk is: we hoeven helemaal niet van die bezige bijtjes te zijn. Waar arbeiders in de eeuwen voor ons vochten voor minder werkuren, werken wij uit onszelf meer dan ooit. Niet omdat het moet, maar omdat het kan. Zelf lag ik laatst ook hyperefficiënt business en pleasure te mixen toen ik op mijn strandbedje Grosfelds boek las. Pas een paar uur later dacht ik: waar ben ik op mijn vrije dag nou eigenlijk mee bezig? Grosfeld: “Daar mag je onder meer de hippies uit de jaren zestig voor bedanken. Het onderscheid tussen werk en privé is toen vervaagd. De idealen uit het hippietijdperk – vrijheid,

authenticiteit en zelfontplooiing – stonden in eerste instantie lijnrecht tegenover het kapitalisme. Totdat werd gezegd: hé, jullie kunnen dat ook allemaal vinden op het werk. Toen ontstond het idee dat je van je passie je werk kon maken en dat het doel van het leven is om een leuke baan te vinden. Daar zijn we in gaan geloven. De nieuwe generatie hoogopgeleiden verloor zichzelf in die vrijheid en ging zich vrijwillig, in z’n eigen tijd, verder ontwikkelen. Want we kunnen altijd méér lezen, zien en doen. We buiten onszelf vrijwillig uit.” En daarnaast zijn we ook nog eens getransformeerd tot ‘dagelijkse kapitalisten’. Grosfeld: “Een typisch voorbeeld daarvan is je huis verhuren via Airbnb. Doe je dat niet, dan krijg je het gevoel dat je geld misloopt.”

ZELFONTWIKKELING ALS RELIGIE

De mentaliteit van de werkweek is wel op meer manieren overgewaaid naar ons privéleven. Kijk maar naar de opkomst van lifecoaches, professionele organizers en allerlei handige apps. Zelfs dat boek over persoonlijke ontwikkeling op je nachtkastje is niet zo onschuldig als het lijkt. Grosfeld: “Dat soort boeken was in eerste instantie bedoeld voor het bedrijfsleven. En ook alleen maar, omdat ze wisten dat

gelukkige werknemers productiever zijn, zodat het ook economisch nut zou hebben. In onze huidige prestatimaatschappij geloven we nog meer dat succes maakbaar is. We hebben elkaar wijsgemaakt dat je sociaal-maatschappelijke omstandigheden er niet toe doen; het individu draagt alle verantwoordelijkheid voor de eigen successen. Dat heeft de positieve psychologie gemeen met het neoliberalisme. En dus werken we harder en langer dan we ons ooit konden voorstellen. Zelfontwikkeling is inmiddels bijna uitgegroeid tot een soort religie. We kunnen, nee moeten, *greatness* bereiken en op z’n minst een *growth mindset* hebben. Maar die positieve psychologie put ons uit.” Het digitale tijdperk heeft alles nog erger gemaakt. Grosfeld: “Voor die tijd kón je thuis niet eens doorgaan met werken, want je had geen iPhone of laptop. Je moest je erbij neerleggen dat je niet productief kon zijn. Dat is natuurlijk totaal veranderd. Ook de demand cultuur – van flitsbezorger tot Netflix – heeft

ervoor gezorgd dat ons leven gestroomlijnd is en elk moment kan worden opgevuld met iets productiefs.”

ONTSNAPPEN AAN DOELGERICHTHEID

Je kunt je afvragen – en dat doet Grosfeld ook – of we op deze manier wel ons leukste leven leiden. “Volgens mij ontstaan de waardevolste momenten in periodes waarin we meedeinen op het ritme van de dag en ruimte overlaten voor spontaniteit. Ik hoop dat er een mentaliteitsverandering komt en we onszelf meer gaan zien als persoon en minder als ondernemer. Dat er weer ruimte komt voor het spontane, de dagdromen en het onverwachte, want dat verdwijnt bij een doelgericht bestaan. Het is moeilijk aan het kapitalistische systeem te ontsnappen, dus dat moet je echt in jezelf zoeken. Wandel bijvoorbeeld wanneer je daar zin in hebt en speel spelletjes met vrienden, zonder enig doel daaraan te verbinden. Dan leef je echt in het moment.” Waarvan akte. Zo ging ik laatst op aanraden van een barista (“Ze bloeien nog even!”) spontaan een middag vlierbloesem plukken in het park om hier siroop van te maken. Efficiënt? No way, want ik was uren bezig, het was niet te drinken (foutje met de suiker) en voor vier euro koop ik ergens een fles. Maar dat maakte niet

uit, want dit deed ik om de activiteit zelf, niet om het resultaat. En dat is toch wel het *bare minimum* om jezelf weer even mens te voelen en geen machine. Ons leven hoeft helemaal niet zo efficiënt en gestroomlijnd te zijn. Sterker nog: zelf koken voelt voor mij vaak bevredigender dan de deur opendoen voor weer een maaltijdbezorger. Al trap ik nog vaak zat in de val van tijds optimalisatie en gaat ook bij mij de deurbel vaker dan me lief is om nog even door te werken. Écht ontsnappen aan een efficiënt, doelgericht leven is zo makkelijk nog niet. Misschien wordt het weer eens tijd het aloude motto ‘vrij is vrij’ nieuw leven in te blazen. ■



Agendabedonisme van Tom Grosfeld ligt vanaf 13 september in de winkel.