

# De 10 tips om met timing dingen voor elkaar te krijgen

Je biologische klok veroorzaakt ups en downs door je dag heen. We zijn op bepaalde tijdstippen van de dag slimmer, sneller, somberder, langzamer, creatiever of minder creatief dan op andere. Dit maakt lunchpauzes, dutjes en wandelingen tijdens je werkdag geen luxe maar noodzaak. Geïnspireerd door het wetenschappelijk onderbouwde boek 'Het Juiste Moment' van Daniel H. Pink geven wij tien tips om met goede timing dingen voor elkaar te krijgen.

## Begin je dag goed

Wakker worden en je dag beginnen kan stroef verlopen. Deze manieren maken je ochtend beter:

### - Drink een glas water als je wakker wordt

Overdag zul je nooit acht uur lang niets drinken. 's Nachts doe je dat wel. Je kunt je voorstellen dat we enigszins uitgedroogd wakker worden door het vocht dat we uitademen en via onze huid verdampen, om nog maar te zwijgen over nachtelijke tripjes naar de wc. Drink daarom in de ochtend direct een glas water om je vochniveau aan te vullen.

### - Drink geen koffie direct nadat je bent opgestaan

Bij het wakker worden maakt je lichaam cortisol aan. Cortisol is een stresshormoon dat onze slaperige geest op gang brengt. Cafeïne beïnvloedt de cortisolproductie waardoor koffie drinken juist afdoet aan beter wakker worden. Je kunt beter een kop koffie nemen een uur of anderhalf uur nadat je wakker bent, dan is ons cortisol-niveau over zijn hoogste punt heen.

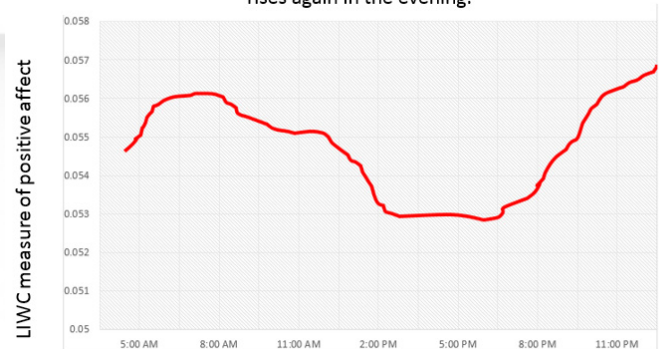
### - Zuig de ochtendzon op

Het licht van de zon bevat een breed kleurenspectrum. Als deze extra golfengten op je netvlies terechtkomen, geven ze aan je hersenen door dat die geen slaaphormonen meer moeten produceren maar alertheids-hormonen. Neem dus vooral de fiets of wandel naar werk als dat kan.

## Ken je piekmomenten

Elk van ons heeft een 'chronotype', een persoonlijk patroon van dag- en nachtritmes die beïnvloedt hoe we onze dag ervaren. Pink maakt voor het gemak onderscheid tussen nachtbrakers (20-25% van de populatie), vroege vogels en tussentypes (samen 75-80%). Elk chronotype ervaart door de dag heen hetzelfde patroon in welbevinden en stemming (piek – dip – herstel, zie figuur 1), maar de volgorde verschilt. Zo staan vroege vogels vroeg op en voelen ze zich overdag energiek, maar 's avonds raken ze vermoeid. Nachtbrakers daarentegen staan ver na zonsopgang op, hebben een hekel aan ochtenden en pieken pas laat in de middag of vroeg in de avond.

Positive mood rises in the morning, dips in the afternoon, and rises again in the evening.



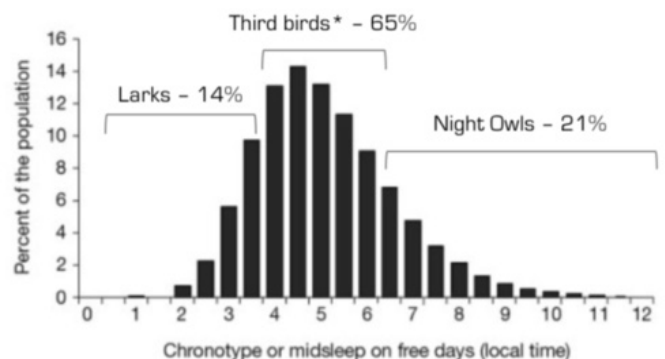
Figuur 1 LIWC-metingen van positieve emoties, uit Pink (2018)

Als je weet welk chronotype je bent, weet je op welke momenten van de dag je het beste presteert. Kom erachter welk chronotype je bent (waarschijnlijk heb je al een vermoeden) door aan je gedrag te denken op 'vrije dagen' (wanneer je niet op een specifiek tijdstip op hoeft te staan) en de volgende drie vragen te beantwoorden:

1. Hoe laat ga je meestal naar bed?
2. Hoe laat sta je meestal op?
3. Wat is het middelpunt van je slaap? (Als je bijvoorbeeld meestal in slaap valt rond 23.30 uur en wakker wordt rond 7.30 uur, dan is het middelpunt 3.30 uur).

Zoek nu je positie in deze grafiek van chronobioloog Till Roenneberg (aangepast door Pink):

Roenneberg's Research  
to illustrate midpoint of sleep



Figuur 2 Een grafiek om je chronotype te achterhalen, op basis van de Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) van Till Roenneberg, uit Pink (2018)

# De 10 tips om met timing dingen voor elkaar te krijgen

De beste tijd om een bepaalde taak uit te voeren, hangt af van de aard van die taak. In onderstaande tabel vind je voor jouw chronotype wanneer je bepaalde taken het beste kunt uitvoeren. Gebruik deze informatie om je agenda zo in te delen dat je de juiste taken op de meest efficiënte momenten uitvoert.

Tabel 1 Piekmomenten per chronotype, uit Pink (2018)

	Vroege vogel	Tussentype	Nachtdier
Analytische taken (vereist logisch redeneren en concentratie)	Vroege ochtend	Vroege ochtend tot halverwege de ochtend	Late middag en avond
Inzichttaken (denk aan brainstormen en creativiteit)	Late middag/vroege avond	Late middag/vroege avond	Ochtend
Indruk maken (de meeste mensen zijn in de ochtend het ontvankelijkst)	Ochtend	Ochtend	Ochtend
Beslissingen nemen	Vroege ochtend	Vroege ochtend tot halverwege de ochtend	Late middag en avond

## Neem time-outs

Of je nu een vroege vogel bent, een nachtbraker of iets daartussen, niemand kan zich acht uur achter elkaar concentreren. Ook in een ziekenhuis in Ann Arbor bleek de middagdip veel effect te hebben op het succes (of het gebrek daarvan) van operaties: om 9 uur was de kans dat er zich een probleem voordeed ongeveer 1%, tussen 3 en 4 uur was dat 4,2%. Daarom besloten ze te werken met zogenaamde 'alertheidspauzes'. Tijdens zo'n time-out stappen alle artsen, verpleegkundigen en de technicus weg van de operatietafel om een checklist van negen stappen te doorlopen. Hierin controleren ze onder andere of ze de juiste patiënt hebben, wat zijn toestand is en welke medicatie de anesthesist gaat gebruiken. Deze time-outs voorkomen dat er fouten worden gemaakt en de kwaliteit van de zorg verbeterd.

Hoewel de meesten van ons geen mensen opensnijden in het kader van hun werk, kunnen ander soort korte onderbrekingen ook ons helpen in het omzeilen van een dip op werk. Hierbij een aantal invullingen van zulke time-outs:

### - Even bewegen

Sta elk uur even op en wandel vijf minuten, bijvoorbeeld om wat te drinken te halen. Je focus wordt hierdoor scherper, de stemming verbetert en je zult je aan het eind van de dag minder vermoeid voelen. Uit onderzoek blijkt dat meerdere van zulke fysiek actieve pauzes effectiever zijn dan één enkele wandelpauze van een halfuur (Zacher, Brailsford, Parkers 2014). Sta dus gerust eens wat vaker op!

### - Zoek gezelschap op

Onderzoek heeft aangetoond dat sociaal doorgebrachte pauzes – praten met collega's over andere dingen dan werk – effectiever zijn voor stressreductie en stemmingsverbetering dan cognitieve pauzes (e-mail beantwoorden)

of voedingspauzes (iets eten) (Wendsche e.a., 2014).

### - Ga de natuur in

Nog beter dan in de kantoortuin een ommetje maken is de natuur ingaan. Een wandeling maken buiten zorgt voor een betere stemming en meer verfrissing dan binnen. Zelfs uit een raam naar de natuur kijken is een betere micro-pauze dan naar een muur of scheidingswandje kijken.

### - Neem psychologisch afstand

Maak je pauzes tech-vrij en praat niet over werkkwesties. Dit maakt dat je psychologisch afstand kunt doen van je werk waardoor je spanning voorkomt, daadkracht vergroot en emotionele vermoeidheid verminderd. Kortom, ga voor een ideale pauze gezellig met een collega naar buiten voor een wandeling terwijl je praat over andere dingen dan werk!

## Erken het belang van lunchpauzes

Over pauzes gesproken. Daar hebben we er nog zo een: de lunchpauze. De beste lunchpauzes hebben twee belangrijke kenmerken – autonomie en afstand. Autonomie – controle uitoefenen over wat, hoe, wanneer en met wie je iets doet – is cruciaal om te presteren, met name bij complexe taken. Ook afstand – zowel psychologisch als fysiek – is cruciaal. Tijdens de lunch bezig blijven met je werk, of zelfs je telefoon gebruiken voor sociale media, kan volgens meerdere onderzoeken vermoeidheid verergeren, maar je aandacht op iets anders richten heeft het tegenovergestelde effect. Een advies voor organisaties is dan ook om lunchpauzes zo te organiseren dat mensen even afstand kunnen nemen, zoals pauzeren buiten de werkplek, of gebruik kunnen maken van een ruimte voor ontspannende activiteiten, waar bijvoorbeeld een ping-pongtafel of voetbaltafel te vinden is. Om medewerkers te dwingen echt pauze te nemen, zijn er zelfs organisaties die lunchen aan het bureau afschaffen.

## Ga eens voor een koffie-met-dutje

Dutjes hebben twee grote voordelen: (1) het verbeteren van de cognitieve prestaties en (2) het bevorderen van de mentale en fysieke gezondheid. Dit is extra relevant voor bijvoorbeeld politieagenten, piloten of artsen die middag- of avonddiensten werken en vaakzaam moeten blijven. Zo gek is het dus niet om tijdens je werkdag een dutje te doen!

### Het ideale dutje

Het ideale dutje duurt tussen de tien en de twintig minuten. Dit heeft de te maken met het wazige gevoel dat ontstaat na 20 minuten slapen, slaapinertie genaamd. Het herstellen van slaapinertie gaat ten koste van het profijt dat je hebt van je dutje, waardoor dutjes van tien minuten effectiever zijn dan dutjes van drie uur.

# De 10 tips om je sneller te ontwikkelen

## Koffie erbij

Dé tip die Pink geeft is om voorafgaand aan een dutje een kop koffie te nemen. Cafeïne komt na ongeveer vijftientig minuten in de bloedbaan. Als je wakker wordt na een dutje, krijg je dus een secundaire energiestoot. Het ideale middel om slaperigheid af te wenden en prestaties te verbeteren!

## Start opnieuw na een slechte start

Heb je een slechte start gemaakt hebt, dan hoeft je dit niet van je af te laten glijden en verder te gaan. Beter is het om opnieuw te starten. Zo heb je letterlijk het gevoel dat je een nieuwe start met nieuwe kansen hebt. Precies het gevoel wat velen hebben met goede voornemens bij een nieuw jaar.

Naast nieuwjaarsdag zijn er nog vele andere bakens in het jaar die je helpen bij dat 'nieuwe start'-gevoel. Bijvoorbeeld de eerste van de maand, maandagen, je verjaardag, de eerste dag na je vakantie, de eerste schooldag of de dag van een nieuw semester of een jubileum.

## Pre-mortem

Om een valse start te vermijden, kun je een pre-mortem uitvoeren. Dit houdt in dat je je voorstelt dat je project een mislukking wordt en bedenkt wat de oorzaken hiervoor zouden kunnen zijn. Aan potentiële problemen denken helpt je deze bij voorbaat te ondervangen.

## Werk met deadlines

Voor menig lezer herkenbaar: je hebt een deadline over een maand, tijd zat dus. Ook na een week maak je je nog geen zorgen, maar na twee weken denk je ineens: 'O jee! Ik heb nog maar de helft van de tijd. Nu moet ik aan de slag!'. Een eindpunt heeft een motiverende werking. Als we het einde naderen, doen we iets meer ons best. Ook bij simpelere dingen zoals het invullen van een formulier helpt een deadline. Uit studies blijkt dat mensen die een harde deadline krijgen – datum plus tijdstip – om zich aan te melden als organdonor zich eerder aanmelden dan degenen die een keuzemogelijkheid met een open eind krijgen (Birkimer e.a., 1994). Mensen met een cadeaubon die twee weken geldig is leveren die drie keer zo vaak in als mensen met eenzelfde cadeaubon die twee maanden geldig is (Shu & Gneezy, 2010). Stel dus deadlines, niet alleen als je iets van een ander wilt maar ook voor jezelf. Maar let op: het effect van eendes is echter niet uniform of alleen maar positief. In creatieve processen kan een deadline de intrinsieke motivatie verminderen en afbreuk doen aan de creativiteit.

## Maak van een inzinking een ervaring

Wat nu als je nog maar de helft van de tijd hebt voor een deadline (zie tip 7) en dit niet zorgt voor een gezonde dosis stress? Dan heb je te maken met een inzinking waarbij motivatie ontbreekt. Pink geeft je vijf manieren om jezelf in dit geval op te peppen:

### - Stel subdoelen

Soms zijn projecten zo groot dat ze onoverzichtelijk worden en één deadline niet motiveert. Hak in dit geval je project op in subprojecten.

### - Deel je doelen met je omgeving

Betrek je omgeving bij je doelen door ze publiekelijk uit te spreken. Je voelt meer toewijding als je weet dat iemand verwacht dat je iets zult doen.

### - Houd de keten in stand

Neem een kalender en kruis bijvoorbeeld de dagen aan waarop je goed hebt gewerkt. Op een gegeven moment ontstaat een keten. Als je je aan je doelen houdt, wordt die keten elke dag langer. Het is fijn om na een paar weken naar te kijken, waardoor je motivatie groeit om je keten in stand te houden.

### - Stop halverwege een taak

Pink haalt in zijn boek Ernest Hemingway aan die tijdens het schrijven van een boek elke schrijfsessie eindigde midden in een zin. Dit gaf hem de volgende dag een stevige impuls om verder te gaan. Eindig dus eens je dag met een taak met een duidelijke vervolgstap om de volgende dag lekker te beginnen.

### - Bedenk wie baat heeft bij jouw werk

Als de motivatie ver te zoeken is, bedenk dan eens hoe andere mensen baat zullen hebben bij het werk dat je doet. Hoe kun je anderen helpen? Hoe draag je bij aan het grotere geheel? Zijn er mensen die op je rekenen? Houd deze in gedachten en draag je werk aan hen op.

## Koester spontaan tot stand gekomen groepsrituelen

Werkplezier draagt bij aan betere prestaties. En essentieel voor werkplezier is goed contact tussen collega's onderling. Groepsrituelen bespoedigen dit. Sociale bijeenkomsten op het werk zijn minder effectief als ze door een manager worden geïnitieerd, dus koester rituelen en geef ze ruimte als ze spontaan ontstaan.

## Vergeet nooit te lachen

Het is al meermaals in de tips teruggekomen: gezelligheid met collega's en afstand van het werk dragen bij aan ontspanning. Zo'n ontspanningsmoment vermindert de cognitieve vermoeidheid waardoor je je erna weer beter kunt focussen op je werk. Neem die pauzes dus, en geniet ervan!



# De 10 tips om met timing dingen voor elkaar te krijgen

## Bronnen

Birkimer, J. C., Barbee, A. P., Francis, M. L., Berry, M. M., Deuser, P. S., & Pope, J. R. (1994). Effects of Refutational Messages, Thought Provocation, and Decision Deadlines on Signing to Donate Organs<sup>1</sup>. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(19), 1735-1761.

Pink, D. H., & Zijlemaker, C. (2018). *Het Juiste Moment: De wetenschap achter timing*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Business Contact.

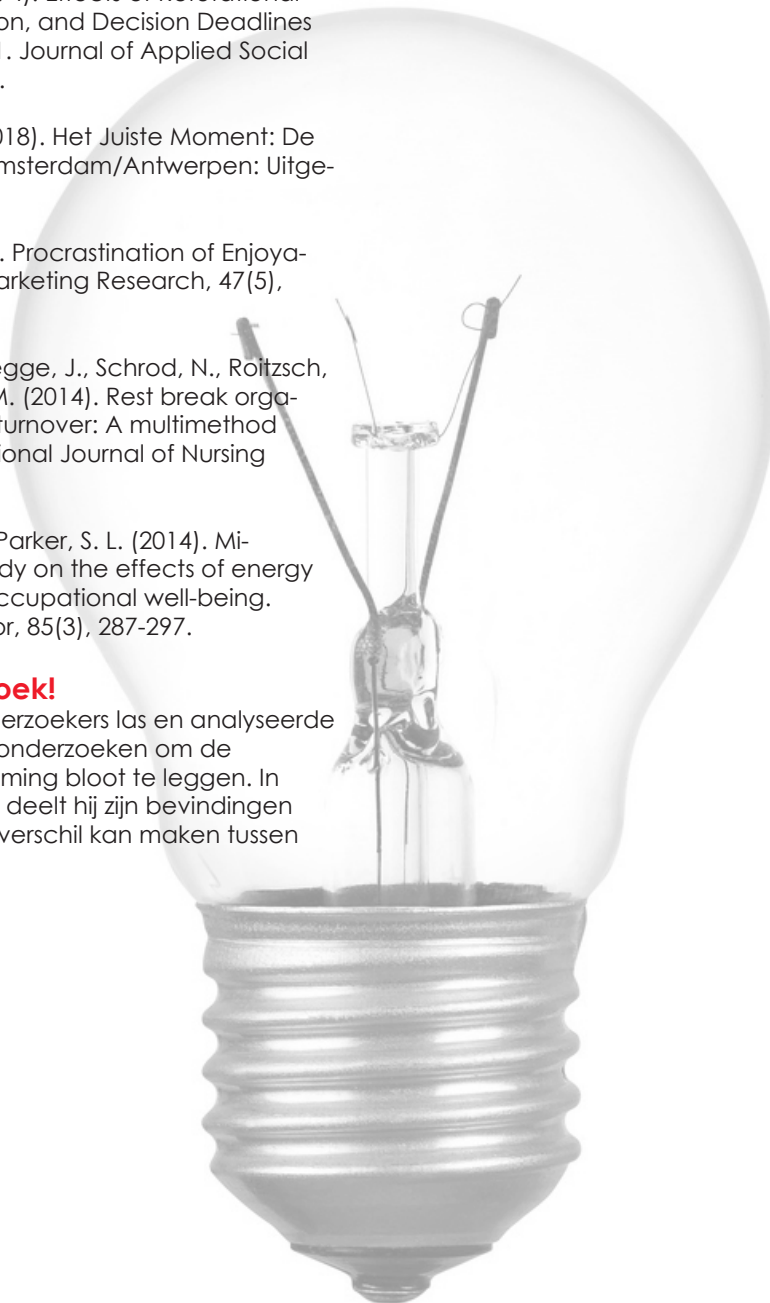
Shu, S. B., & Gneezy, A. (2010). Procrastination of Enjoyable Experiences. *Journal of Marketing Research*, 47(5), 933-944.

Wendsche, J., Hacker, W., Wegge, J., Schrod, N., Roitzsch, K., Tomaschek, A., & Kliegel, M. (2014). Rest break organization in geriatric care and turnover: A multimethod cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 51(9), 1246-1257.

Zacher, H., Brailsford, H. A., & Parker, S. L. (2014). Micro-breaks matter: A diary study on the effects of energy management strategies on occupational well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 287-297.

## Meer weten? Lees het boek!

Samen met twee andere onderzoekers las en analyseerde Daniel H. Pink zevenhonderd onderzoeken om de verborgen wetenschap van timing bloot te leggen. In het boek 'Het Juiste Moment' deelt hij zijn bevindingen en laat hij zien dat timing het verschil kan maken tussen succes en falen.



**Kennis delen is kennis  
vermenigvuldigen.**

