

61. Uurtje-uurtje

planning ☆ family-time ☆ balans ☆ vrijheid ☆ kinderen ☆ kookwekker

Hoe fijn is het om een uur lang totaal te kunnen ontspannen en met mijn twee zonen spelletjes te spelen, dacht Ron, terwijl ze voorde vierde keer de blokjes van Rummikub aan het opnemen waren.

Het was kerstvakantie en de kinderen waren twee weken thuis. Ron had ook een week vakantie bij H&G, maar hij wilde die tijd gebruiken om zijn werk als coach weer wat op een hoger peil te krijgen, ook al waren het eindejaarsdagen.

Eigenlijk was het principe heel eenvoudig: hij had zich een simpele kookwekker aangeschaft en zette die op exact één uur. Zoveel tijd had hij om zich ongestoord aan zijn werk te wijden. Daarna was het de beurt aan de kinderen om de kookwekker tot een uur draaien en was hij met zijn volle aandacht bij het spel.

Toen hij dit idee voor het eerst had gehoord, dacht hij dat hij veel te weinig tijd voor zijn werk zou hebben, als hij maar vier van de acht uren kon werken. Er moest nog zoveel gebeuren. Maar al snel merkte hij dat het een bijzonder bevrijdend effect had: het hielp hem om meer *te zijn waar hij was*.

Voordien was hij tijdens zijn werk geregeld met zijn gedachten bij zijn kinderen en wilde hij spelletjes spelen. En op momenten dat hij dan, na lang zagen en smeken van de kinderen, heel even aan het spelen was, dwaalden zijn gedachten af naar zijn werk en vond hij dat hij misschien beter voort zou werken. Zo was hij met zijn gedachten nooit 100% waar hij fysiek was.

Dit simpele *uurtje-uurtje* had het dilemma voor hem opgelost. En het meest bijzondere: hij kreeg precies méér gedaan dan voorheen! Elk uur dat hij aan het werk was, werkte hij gefocust om iedere minuut nuttig te besteden. Hoe vaak had hij het verleden twee of drie uren in zijn kantoor gezeten, denkend dat hij aan het werk was, maar nadien tot het schokkende besef komend dat hij eigenlijk niet veel betekenisvolle dingen gedaan had. Waardoor hij kwaad was op zichzelf én zich nog meer schuldig voelde dat hij niet meer tijd had uitgetrokken voor zijn gezin.

Het maken van een dagelijkse strikte planning, met het simpele uurtje-uurtje systeem, maakte dat hij precies méér vakantie had die bovendien veel ontspannender aanvoelde. En tot zijn verbazing had hij met zijn werk veel méér resultaten geboekt dan in het verleden.

Plotseling ging zijn mobiel. “Neem maar op, papa”, grapte Sam.

De afspraak was immers: als Ron de telefoon zou beantwoorden tijdens hún uurtje-uurtje, dan zouden ze ná hun uurtje-uurtje nog een extra spel spelen. Ron zag dat het een fietscollega was die belde. Dat kon nog wel even wachten, want de komende dagen had hij absoluut geen tijd om te gaan fietsen.

Ron nam drie keer het blokje 10 van zijn Rummikub bord en legde die op tafel. “Dat was het, jouw beurt, Sam.”

Wanneer hadden Sam & z'n broer Ron opgebeld omdat ze zin hadden in chips? II-12