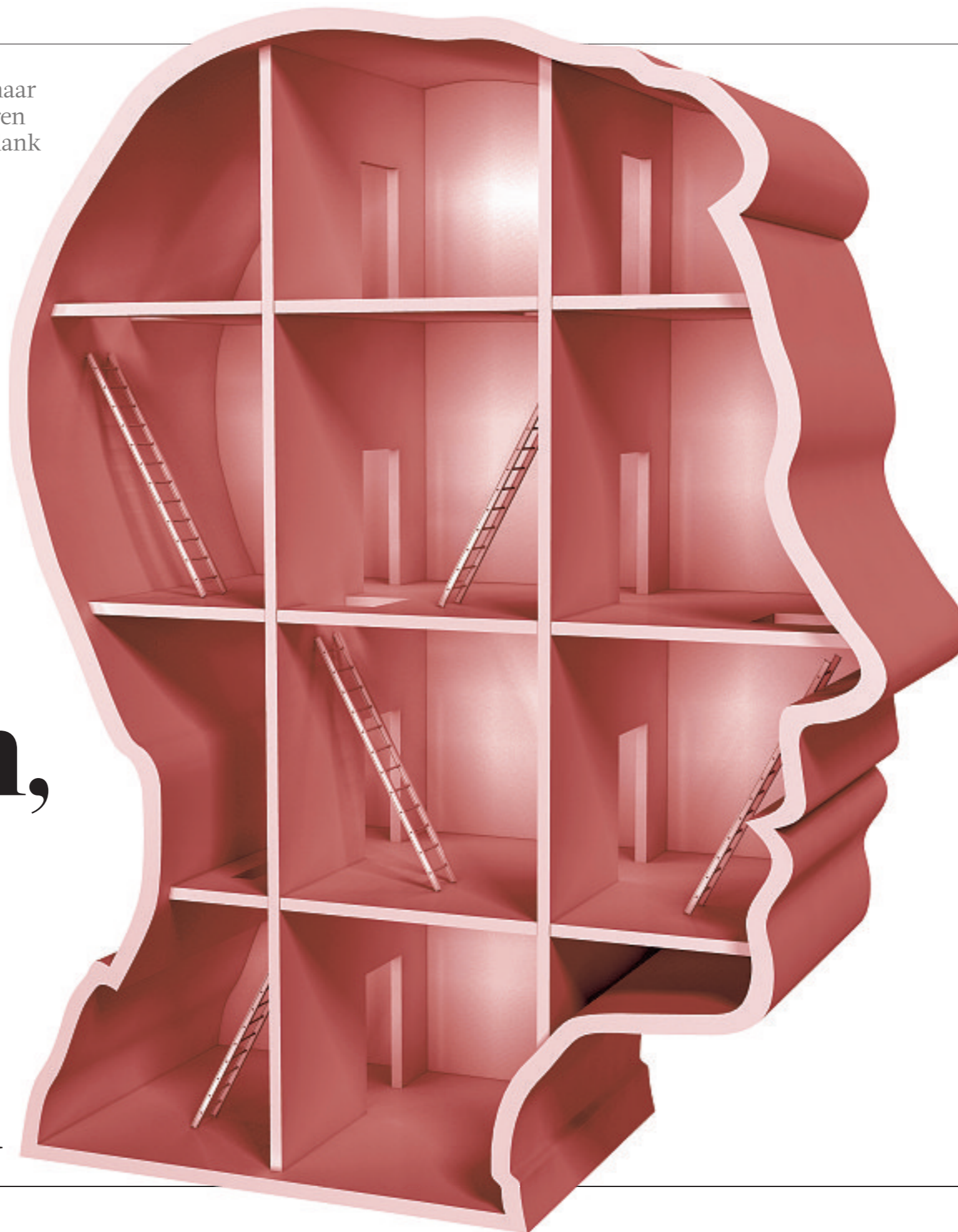


De methode 'Getting Things Done' van **David Allen** is wereldberoemd en in de loop der tijd misschien alleen maar relevanter geworden. Volgens Allen kunnen zelfs kinderen er profijt van hebben. 'Productiviteit heeft een saaie bijklank gekregen, maar dat is onterecht.'

Door **Maud Beucker Andreae** • Illustraties: **Mark Evans**

Geen problemen, alleen projecten in je hoofd



Met **Getting Things Done** creëer je meer ruimte in je hoofd, die je kunt vullen met betekenisvolle dingen.

David Allen (73) spreekt kalm en met zachte stem. Niet wat je meteen verwacht van een Amerikaanse productiviteitsgoeroe. Toch is hij al lange tijd zeer succesvol als spreker, consultant en auteur. Begin deze eeuw schreef hij het boek *Getting Things Done*. Een wereldwijd succes, vertaald in 28 talen en er werden meer dan twee miljoen exemplaren van verkocht. Time Magazine riep het uit tot beste zelfhulpboek van deze tijd en beroemdheden als Oprah Winfrey, Will Smith en Tom Cruise zijn fans. Vijftien jaar na verschijning, in 2015, verscheen een herziene versie. Tot op heden is Allens methode om productiever te zijn een van de bekendste.

Voor ons interview is Allen casual gekleed. Hij draagt een sweater met rits, makkelijke instappers en een spijkerbroek. Vanachter een onopvallende bril kijken vriendelijke ogen je aan. Als kind wilde hij tuinarchitect worden, of komiek. Het is geen van beide kanten op gegaan, maar zijn passie voor groen kan

hij kwijt in eigen tuin en op het podium staat hij wel geregeld. 'Alleen verdien ik een stuk meer dan ik als komiek zou verdienen.' Zijn missie is 'een wereld te creëren waar geen problemen zijn, alleen projecten'. Allen wil mensen meer aan het roer van hun eigen leven zetten, wat hen zelfverzekerder, bewuster en creatiever zal maken. Met *Getting Things Done* krijg je meer ruimte in je hoofd, die je kunt vullen met betekenisvolle dingen.

Recensie vóór boek

Toen Allen begon met het boek, was het eerste wat hij deed een positieve recensie schrijven. 'Het was de beste manier om me voor te stellen wat het resultaat moest worden', licht hij toe. Visualisatie is dan ook een truc die in zijn methode *Getting Things Done* wordt toegepast. Binnenkort organiseert Allen een bijeenkomst met veertig sprekers op het gebied van productiviteit en persoonlijk leiderschap, onder wie Tony Crabbe, de auteur van *Nooit meer te druk*. Het zal op 20 en 21 juni in Amsterdam plaatsvinden, waar Allen nu vijf jaar woont.



Waarom bent u naar Amsterdam verhuisd? ‘Mijn vrouw en ik woonden al jaren in Santa Barbara, Californië, en hadden zin in verandering. Omdat we geen kinderen hebben, ervaren we veel vrijheid. We wilden naar Europa, waren een keer in Amsterdam geweest en vonden het een erg vriendelijke stad, dus dat werd het. We hebben korte tijd bij het Leidseplein gewoond. Dat was leuk, maar iets te centraal. Nu wonen we heerlijk in het rustige Oud-Zuid.’

In vergelijking met andere landen werken Nederlanders weinig uren, maar het aantal burn-outs is fors. Wat doen we verkeerd? ‘De Nederlandse balans tussen leven en werken is heel gezond. Jullie slapen lekker uit op zondag, gaan met het gezin op pad in het weekend, wandelen in het park. Maar de competitieve sfeer op het werk doet de verwachtingen die jullie voor jezelf hebben stijgen. Dat is een internationaal verschijnsel. Let wel: het gaat hier dus om de eigen verwachtingen van de werknemers, niet om die van de maatschappij. Het aantal uren verminderen zal dan ook niet helpen om die verwachtingen te managen.’

Wat dan wel? ‘De kwaliteit van het werk moet omhoog en de focus worden verbeterd. Als werknemers niet goed weten wat te doen, lopen ze in de drukteval: ze gaan ongecontroleerd heel hard werken om zichzelf te verbeteren, maar dit werkt averechts.’ Focus is een belangrijk onderdeel van Getting Things Done (GTD). De grootste uitdaging in het moderne leven is immers keuzestress. Met GTD laat je je brein vijf stappen doorlopen: verzamelen, verhelde-

TIPS VAN ALLEN

- *Probeer je altijd verwoed om taken te onthouden? Niet doen, adviseert Allen. Noteer ze op een plek waar je regelmatig naar kijkt. Het resultaat: een leeg hoofd.*
- *Benoem tot in detail welke acties je moet ondernemen en welke stappen er nodig zijn om je doel te bereiken.*
- *Zet herinneringen bij de uitvoering van de stappen waaruit je taak is opgebouwd.*
- *Noteer of je een stap op een specifieke dag of een vastgesteld tijdstip moet uitvoeren of dat je de actie juist zo snel mogelijk moet afhandelen.*
- *Breng referentiepunten aan. Bijvoorbeeld: hoe wil je werken en met wie om de taak succesvol af te ronden?*

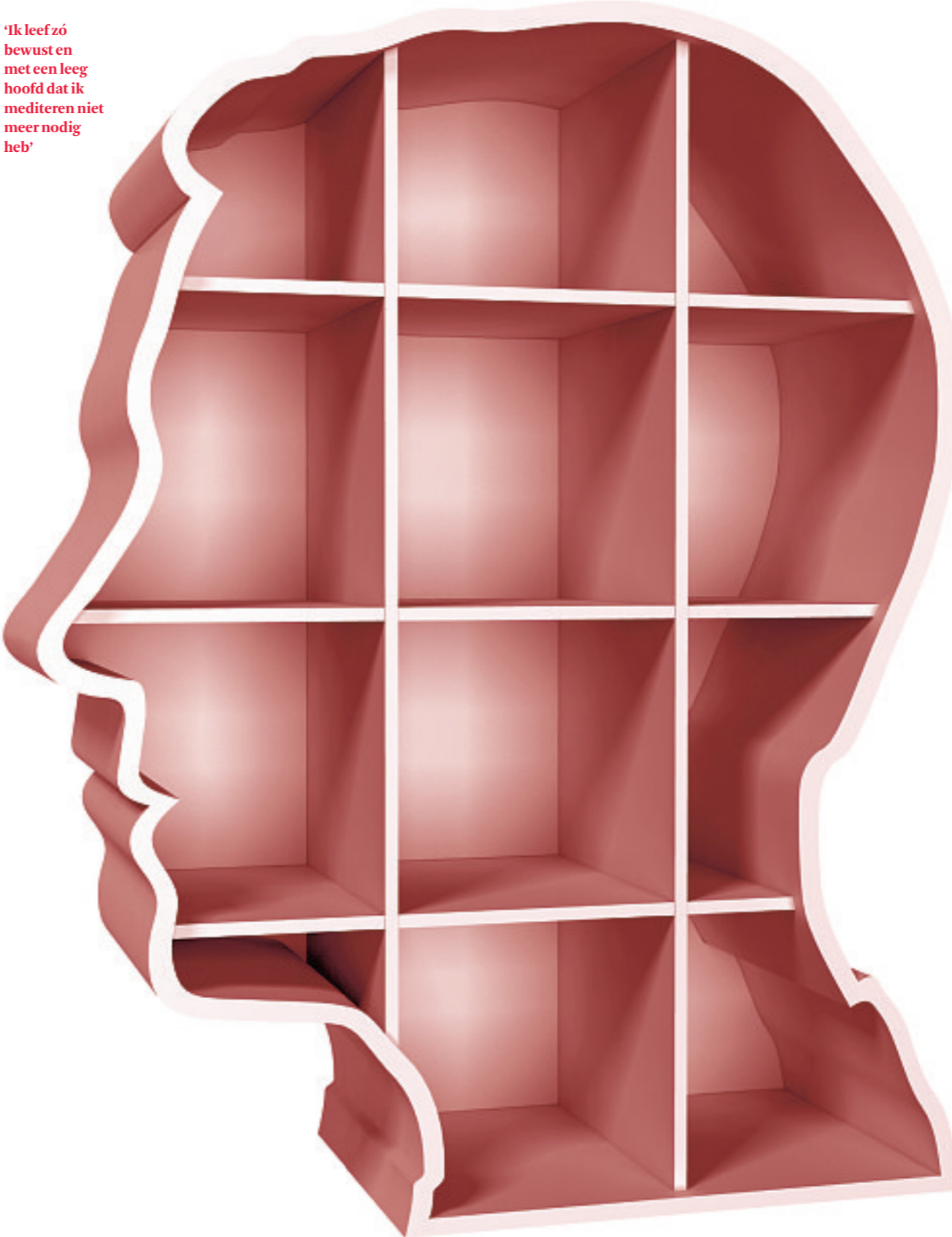


ren, organiseren, reflecteren en doen. Je vangt eerst wat er allemaal in je hoofd rondzingt en verduidelijkt die aandachtspunten. Dan organiseer je je ‘to do’s’. Je maakt ze bijvoorbeeld visueel met ‘mind-maps’, maakt een lijstje. Reflecteer vervolgens regelmatig op wat je tot nu toe hebt georganiseerd en pas dit eventueel aan. De laatste stap bestaat eenvoudigweg uit doen: koop dat cadeau, lees dat boek, schrijf die mail.

Nepgevoel van controle
Belangrijk is dat ons brein niet meer dan vier dingen kan onthouden, volgens Allen. Maar we proberen het vaak wel en zo ervaren we een nepgevoel van controle. Denk aan het mentale boodschappenlijstje: bij meer dan vier items moet je weer terug naar de supermarkt voor basilicum. ‘Don’t use your head as an office’ is Allens mantra: je hoofd is geen kantoor. Anders ben je niet in het moment en het onderwerp dat het laatst je hoofd is binnengedrongen of het hardste schreeuwt, krijgt dan de aandacht. Vaak is die ‘keuze’ niet juist. Om dit te voorkomen moeten we volgens Allen leven naar een van de eenvoudigste en belangrijkste principes van GTD: schrijf wat er in je hoofd speelt op en maak zo ruimte vrij.

De basis voor uw methode legde u al in 2000. We leven nu in een heel andere tijd. Welke aanpassingen hebt u gedaan? ‘De herziene versie uit 2015 is in de basis hetzelfde. De oude versie was meer gericht op bedrijven, de nieuwe editie kijkt breder dan dat. Vroeger was alleen de drukke professional op managementniveau geholpen bij GTD. Hij of zij was de eerste die te maken kreeg met de tsunami aan

‘Ik leef zó bewust en met een leeg hoofd dat ik mediteren niet meer nodig heb’



e-mail, oftewel drukte en afleiding. Nu is technologie zo wijdverbreid dat iedereen gebombardeerd wordt met informatie, van receptionist tot huisvader, van student tot arts. Daarbij valt GTD ook buiten je werktoe te passen. Op alle vlakken hebben we te maken met toegenomen verwachtingen en steeds sneller opeenvolgende veranderingen. Je koopt een huis, verkoopt een huis, neemt een baan, neemt een andere baan, trouwt, scheidt. Allemaal in een tempo dat hoger ligt dan een paar decennia geleden. GTD helpt je al die informatie tot je te nemen en bezorgt je het gevoel in cruise-control te zijn.’

Er is ook een Getting Things Done voor kinderen ontwikkeld. Daarin staan dezelfde stappen, maar dan in de context van een kindagenda: voetbalschoenen meenemen, mama een brief laten tekenen voor school.’

Maar mogen kinderen niet lekker slordig en chaotisch zijn zolang het nog kan? ‘Natuurlijk, maar de wereld is complex geworden, de mogelijke afleiding gigantisch. Ik sprak laatst iemand wiens zoon 11.000 whatsapps op zijn telefoon had. Hij had zogenaamd nergens last van. Maar kinderen krijgen tegenwoordig zoveel informatie om te verwerken. Als ze hun agenda ordenen, geeft het hun brein de ruimte in al het overige lekker creatief en rommelig te zijn. Het woord productiviteit heeft onterecht een negatieve, saaie bijklank gekregen. Als je productief bent met het ene deel van je hersenen, geef je je creatieve brein juist de ruimte.’

Is het gezonder om specialist te zijn dan generalist, omdat je dan vanzelf al focust? ‘Elke specialist

is op andere terreinen weer een generalist. Neem een tandarts: als je daar patiënt bent, zie je inderdaad heel specifiek werk. Maar ook hij heeft een heel scala aan vaardigheden die hij kan en moet toepassen, van administratie tot management, plus natuurlijk de drukte van het privéleven. Je kunt dus niet zeggen: specialisten hebben een goeie focus en dus minder keuzestress.’

U spreekt in het boek veel over bewustzijn. Hoe verhoudt GTD zich tot meditatie? ‘Dat kan prima naast elkaar bestaan. Ik heb zelf jarenlang gemediteerd, naar tevredenheid. Nu leef ik met GTD zó bewust en met een leeg hoofd dat ik mediteren niet meer nodig heb en het dus nog maar weinig doet. Maar ik kan het nog altijd iedereen aanraden.’

& BIJeenkomst

Op 20 en 21 juni vindt in Amsterdam een **Getting Things Done Summit** plaats met veertig sprekers. Op wie verheugt David Allen zich in het bijzonder? ‘De Noorse filmmaker, zanger en non-profitondernemer Ove Kenneth Nilsen is een multitalent en uitdrager van het gedachtegoed van GTD. Ook vind ik het mooi dat voormalig Nasa-astronaut Cady Coleman komt. Ik heb haar niet eerder ontmoet en haar achtergrond is fascinerend.’ gtdsummit.com



Time Magazine riep ‘Getting Things Done’ uit tot beste zelfhulpboek van deze tijd.

‘Productief zijn met het ene deel van je hersenen geeft je creatieve brein de ruimte’