

The image features a light blue background with several pink alarm clocks scattered across it. The clocks are shown from various angles, some partially cut off by the edges of the frame. Each clock has a white face with black numbers and hands, and is mounted on two small pink feet. The lighting creates soft shadows on the surface below each clock.

**Hoe je kunt
afrekenen met
altijd maar
druk zijn**



LISETTE BRATTINGA

Als coach ben je ook ondernemer en dat is een vak apart. Hoe zorg je ervoor dat je niet te druk bent en dat je in de valkuilen stapt waarvoor je je coachees nu juist wilt behoeden? Lisette Brattinga helpt je zicht te krijgen op je tijd en je tijdverspillers.

Als coach ben je het liefste bezig met jouw coachees. Mensen of bedrijven helpen en betekenisvol zijn, daar doen we het voor. Maar als zelfstandige coach ben je niet alleen coach, maar ook nog ondernemer. En dan komen er allerlei andere belangrijke zaken om de hoek kijken, zoals het werven van je eigen klanten om er een goede boterham mee te kunnen verdienen. Ook besteed je tijd aan je boekhouding, belastingaangifte, je website, leadgeneratie, jouw zichtbaarheid en profilering, coachovereenkomsten, mailtjes, afspraken inplannen, gesprekken voorbereiden, social media, netwerkbijeenkomsten ... duizelt het je al?

Ondernemen is echt een vak apart. De gemiddelde ondernemende coach is hierdoor druk. Te druk. Soms veel te druk. De gevolgen daarvan zijn dat je soms niet meer te genieten bent. Je slaapt slecht, je lijf is één brok onrust en protesteert, je gezin en familieleden mopperen, je zit niet lekker in je vel en zit in een negatieve spiraal. Zo wordt het ondernemen alleen maar lastiger en trek je vaak niet genoeg bedrijven of coachees aan. En dat zorgt voor geldstress en twijfel of je wel op de goede weg bent.

Druk zijn heeft alles te maken met geen of verkeerde prioriteiten stellen

Hoe kom je hieruit? Druk zijn heeft alles te maken met geen of verkeerde prioriteiten stellen. En vaak heb je niet door dat je veel tijd verspilt op een dag.

Tijdverspillers

Wat zijn jouw tijdverspillers en hoe reken je daarmee af? Breng ze eens in kaart door te bedenken waar je veel tijd mee verliest. Begin als eerste met je mobiele telefoon. Check eens hoeveel tijd je doorbrengt per dag op jouw mobiele telefoon. Zit je vaak gedachteloos te scrollen op social media? Beantwoord je direct

appjes en mail als ze binnenkomen? Het helpt enorm om jezelf een tijdlimiet te geven voor social media en het beantwoorden van berichtjes. En zet gewoon je wekker. Het helpt ook om notificaties uit te zetten van appjes en mail zodat je niet telkens afgeleid wordt. Lees en beantwoordt ze bijvoorbeeld op twee momenten per dag. Rond het begin van de middag en op het einde van de middag bijvoorbeeld. Begin er in ieder geval niet de dag mee, want dan ben je zo een paar uur verder.

Waar begin je dan wel de dag mee? Bepaal aan het begin van de dag de drie prioriteiten die je in ieder geval gedaan wil hebben en start met de lastigste klus. Als je die af hebt, geeft dat enorm veel voldoening en energie voor de rest van de dag. Pas dan open je je mail en berichten. Open ze alleen als je ze meteen kunt beantwoorden en op kunt volgen. Anders is het ook weer tijdverspilling, want dan moet je ze in ieder geval een tweede keer lezen.

Prioriteren

Hoe bepaal je iedere dag de drie belangrijkste zaken? De prioriteiten van de dag komen voort uit je doelstellingen. Bepaal ieder jaar en iedere maand wat jouw omzetdoel is en reken uit hoeveel klanten je daarvoor nodig hebt. Bedenk vervolgens de acties die daarvoor nodig zijn en hang daar een planning aan vast.

Zie je als een berg op tegen jouw maandoel? Bedenk dan een aantal tussendoelstellingen. Wat is het volgende kleine stapje dat je kunt nemen om jouw doel te bereiken? Dat is voor veel ondernemers de gouden sleutel om altijd door te gaan. Wat kun je morgen al doen? Met kleine tussenstappen zijn je doelen makkelijker haalbaar en blijft de energie stromen. Een te groot doel, duurt te lang en is te ingewikkeld om in een keer te halen.

Tijd, aandacht en focus

En jouw bedrijf succesvol maken, dat lukt alleen met tijd, aandacht en focus. Geef jezelf de tijd en ruimte om te focussen.

Met even tussendoor aan je bedrijf werken, gaat je bedrijf niet groeien. Plan voor jezelf focusuren of dagdelen waarin je niet in je bedrijf werkt maar aan je bedrijf. Oftewel plan tijd om over jouw doelen en strategie na te denken, om ideeën uit te werken. Betrap je jezelf er ook wel eens op dat je dit te weinig doet? Grote kans dat het een vorm van uitstelgedrag is. Je stelt het waarschijnlijk uit omdat je over een hobbeltje heen moet. Pak dit obstakel aan en ga op zoek naar een oplossing. Hoe vind je die tijd?

Ga aan de slag met jouw ideale tijdverdeling per week

Het helpt natuurlijk om je tijdverspillers aan te pakken. Maar er is nog een manier. Kijk breder dan alleen jouw tijdverspillers en ga aan de slag met jouw ideale tijdverdeling per week.

Een week bevat 168 uren. Je kunt deze oefening voor jezelf doen: teken een cirkel op papier die staat voor 168 uur, dat is 100 procent. Zet jouw huidige weekindeling erin door de tijd in percentages uit te drukken. Bijvoorbeeld: 25 procent van jouw tijd is werktijd, 44 procent is het gemiddelde aan persoonlijke verzorging. De categorieën zijn:

- Persoonlijke verzorging, zoals slapen, eten, drinken, wc-bezoek, douchen, aankleden en uiterlijke verzorging.
- Huishouden, zoals boodschappen doen en winkelen, koken, wassen, opruimen en schoonmaken.
- Zorgtaken, zoals zorgen voor kinderen, het gezin of mantelzorg.
- Vrije tijd, zoals tv-kijken, telefoon, social media, sport, ontspanning, cultuur, hobby's, uitstapjes en sociale activiteiten zoals afspreken met vrienden of een verjaardag.
- Reistijd van en naar werk/klant.
- Werktijd.

Door deze cirkel als een soort taart in te delen krijg je een heel goed idee waar je jouw tijd aan besteedt. Om succesvol te ondernemen is het bewust omgaan met tijd echt key. Veel zelfstandige coaches verliezen zo veel tijd met dingen waar ze totaal geen energie van krijgen, die onbelangrijk zijn of niks opleveren. Zonde!

Coachlink Academy

De beste kennisevents voor managers en coaches

Het zijn rare tijden, maar wel tijden waarin jij als coach nodig bent.

Coachlink Academy staat je graag bij met relevante online classes over zaken die er juist nú toe doen.

Kijk voor het meest actuele aanbod van onze online classes op:

www.coachlinkacademy.nl/online-classes

Wat is voor jou de ideale balans om succesvol te kunnen ondernemen en tegelijkertijd lekker in je vel te zitten? Doe ook eens deze oefening en maak dan een tweede cirkel. Eentje is de huidige situatie en de tweede is gebaseerd op de ideale situatie. Wat heb je nodig om daarnaar toe te werken?

Doe jij alles zelf?

Een grote valkuil van elke ondernemer, is dat ie alles zelf doet. Het lijkt goedkoper en sneller. Maar ben jij overal goed in? Heb je overal verstand van? Heb jij overal tijd voor? Zodra je kunt investeren in hulp, is het slim om dit te doen. Besteed lastige klussen, waar je een hekel aan hebt, uit aan mensen die daar goed in zijn. Denk aan een boekhouder, een virtual assistent die afspraken voor je maakt of een websitebouwer die jouw website bouwt/onderhoudt. Doe het niet allemaal zelf. Dat kost ontzettend veel tijd en is meestal ook een energielek. Vaak vragen deze mensen een lager uurtarief dan jij. In de tijd die jij bespaart, kun jij geld verdienen met jouw klanten. Een echte win-win dus.

Jij bent de enige die ervoor kan zorgen dat je minder druk bent. Gun jezelf, ook als je het druk hebt, regelmatig rust en tijd om keuzes te maken over jouw topprioriteiten en doe je voordeel met al deze tips die dagelijkse kost zijn voor veel succesvolle ondernemers.