

Nooit Meer Hard Werken

Haal meer plezier uit je succesvolle werkdag
(en hou tijd en energie over voor andere leuke dingen)

Leonard Smit

Eerste druk.

ISBN: 9789080794399

© 2022 Leonard Smit

Uitgeverij: De Prestatieformule

Website: www.nooitmeerhardwerken.nl



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder toestemming van de uitgever. Gebruikte citaten zijn overgenomen uit gewaardeerde boeken onder bronvermelding. Mochten daar vragen over zijn, neem dan contact met de uitgever op.

Wat anderen zeggen

Elke keer als Leonard en ik gaan golfen hebben we de meest uiteenlopende gesprekken in een ongedwongen sfeer en heb ik in ieder geval weer iets geleerd. Deze sfeer herken ik in zijn vlot geschreven nieuwe boek. Door de Nooit Meer Hard Werken-methode kan iedereen op een hele toegankelijke en efficiënte manier kennismaking met Leonards natuurlijke wijze om het voor anderen makkelijk te maken om zichzelf te verbeteren. Werken is geen vies woord in dit boek, maar het moet én leuk blijven, betekenis hebben en zo gedaan worden dat het vanzelf gaat. Zelf heb ik er weer de nodige tips uit kunnen halen en ik ben ervan overtuigd dat er voor iedereen handvatten in zitten die ertoe doen en met enige oefening aangeleerd kunnen worden. Dus voor iedereen die nooit meer hard wil werken kan ik maar een ding zeggen: LEZEN.

Arjan Erkel

Spreker en Auteur van het boek: 'Ontvoerd: 607 dagen tussen leven en dood'

'Dat zal wel een flinke klus worden,' dacht ik, toen Leonard Smit me vroeg om het schrijfwerk van zijn boek te begeleiden als schrijfcoach. Ik had ongelijk. Steeds kwam er weer een nieuw hoofdstuk dat mijn neiging hard te gaan werken voor Leonard liet verdampen. Het boek bracht me vooral veel plezier en een hoop nieuwe inzichten.

Yoeke Nagel

Schrijfcoach

‘Met veel leesplezier heb ik het boek in nagenoeg één rit voltooid, Het boek is in een prettige schrijfstijl geschreven, die door woordkeuze, duidelijke voorbeelden en luchtigheid voor iedereen goed leesbaar is.’

‘Er worden voorbeelden uit een onverwachte hoek gebruikt. De inhoud is direct toepasbaar op individueel als ook op groepsniveau.’

‘Als voormalig zelfstandig ondernemer en nu werkend als hoofdverkoop in een productiebedrijf met 160 werknemers heb ik in dit boek duidelijke oplossingen en voorbeelden gevonden.’

Dave Engels

Hoofd verkoop productiebedrijf

‘Door de korte zinnen en logische opbouw is dit een praktisch boek dat prettig wegleest.’ De duidelijke structuur neemt je stap voor stap mee in het denkproces waardoor ik mijn werk sneller kan uitvoeren, eenvoudiger en leuker kan maken.’

‘De voorbeelden die in het boek worden gegeven, spreken mij persoonlijk aan en ik herken mezelf in vergelijkbare situaties.’

‘Ikzelf ga er direct mee aan de slag om de inhoud van dit boek toe te passen.’

Erik van der Does

PGA Holland Professional

Inhoudsopgave

INLEIDING	1
DE ANDERE KANT VAN DE MEDAILLE	2
WERKSTRESS EN BURN-OUT IS EEN GROOT PROBLEEM.....	5
WAAROM ZIJN WE OVERSPANNEN OF ONDERWEG NAAR EEN BURN-OUT?.....	6
WAT KUN JIJ ONTDEKKEN DOOR DIT BOEK TE LEZEN?	8
1. WAT IS NOOIT MEER HARD WERKEN (NIET)?	11
ER IS TOCH NIETS MIS MET HARD WERKEN?.....	12
ALLEEN MET HARD WERKEN KUN JE IETS BEREIKEN?.....	12
WANNEER WORDT WERKEN HARD WERKEN?	15
WAT IS DE NMHW-METHODE NIET?	18
WAT IS DE NMHW-METHODE DAN WEL?.....	19
2. HEB JE HET JUISTE WERK OF BEROEP?.....	23
WAT IS IKIGAI?	25
WAT IS DE VISIE VAN JOUW ORGANISATIE?	29
KUN JIJ HET VERSCHIL MAKEN?.....	30
3. HEB JE BALANS IN JE WERK?.....	33
BALANS TUSSEN JOUW GROTER DOEL EN DAT VAN HET BEDRIJF	34
BALANS TUSSEN PRIVÉ EN WERK	35
BALANS TUSSEN UITDAGING EN VAARDIGHEID.....	37
BALANS TUSSEN JOUW VERWACHTINGEN EN JE MOGELIJKHEDEN.....	37
BALANS TUSSEN INVESTEREN VOOR LATER EN NU GENIETEN.....	38
BALANS TUSSEN INKOMEN EN UITGAVEN (+RESERVE).....	39
4. HEB JE DE JUISTE FOCUS EN FLOW?.....	43
NOOIT MEER HARD WERKEN IS WETEN WAAROP JE JE MOET FOCUSSEN.....	44
VERDIEPING 1. GROTER DOEL.....	45
VERDIEPING 2. WAT IS JOUW TAAK?	46
VERDIEPING 3. WELKE KEUZES MAAK JE?	47
VERDIEPING 4. JE TAKEN INDELEN IN EEN DAGELIJKSE ACTIELIJST	49
VERDIEPING 5. JE AANDACHT BEWUST RICHTEN OP DE BELANGRIJKSTE TAAK.	50
VERDIEPING 6. IN HET HIER EN NU ZIJN	58
HOE KOM JE IN FLOW?	62
WAT IS FLOW?.....	65
WAAROM WIL JE FLOW?.....	66

WELKE 3 BOUWSTENEN ZIJN NODIG OM IN FLOW TE KOMEN?	68
BOUWSTEEN 1. FOCUS.....	68
BOUWSTEEN 2. DIRECTE FEEDBACK	69
BOUWSTEEN 3. DE UV-BALANS	72
DE FLOWMATRIX	73
FOCUS EN FLOW IN DE PRAKTIJK	79
IN ZEVEN STAPPEN NAAR EEN SUCCESVOLLE WERKDAG IN FLOW	79

5. HOE MAAK JE JE WERK LEUKER, EENVOUDIGER, UITDAGENDER EN KOST HET JE MINDER ENERGIE?95

HET L.E.U.K.-PRINCIPE	FOUT! BLADWIJZER NIET GEDEFINIEERD.
HOE MAAK JE JE WERK LEUKER?	96
HOE MAAK JE JE WERK EENVOUDIGER?.....	103
TERUGBRENGEN NAAR DE KERN.....	103
ELKE DAG IETS BETER.....	109
HET 3S-SYSTEEM	110
LOWER INPUT – HIGHER OUTPUT	112
MAAK HET STARTEN ZO EENVOUDIG MOGELIJK	112
HOE BRENG JE UITDAGING IN JE WERK?	113
HOE KOST HET MINDER TIJD EN ENERGIE OM JE WERK TE DOEN?.....	121

6. WELKE MINDSET HELPT JE OM NOOIT MEER HARD TE WERKEN? ... 127

NIET HARD WERKEN, MAAR WERKEN VANUIT JE HART	127
KAN IK ER WAT AAN DOEN?	129
DE SCHIJN OPHOUDEN.....	130
PERCEPTIE VAN DE UITDAGING EN DE WERKDruk.....	132
ZELFVERTROUWEN	133
DE KRACHT VAN ‘NOG NIET!’	137
OMGAAN MET DRUK.....	139
OMGAAN MET TEGENSLAGEN	140
OMGAAN MET VERANDERINGEN.....	141

7. HOE WORD JE SUCCESVOL BINNEN EEN TEAM ZONDER HARD TE WERKEN?..... 145

WAAROM HEB JE EEN TEAM?	146
NOOIT MEER HARD WERKEN IN EEN TEAM	146
HOE KRIJG JE BALANS BINNEN EEN TEAM?	147
HOE BRENG JE FOCUS IN HET TEAM?	149
OP WELKE MANIER BELEEF JE ALS TEAM FLOW?	149
TEAMFLOW HELPT EN VERSTERKT PERSOONLIJKE FLOW	152

HOE MAAK JE HET WERKEN BINNEN HET TEAM LEUKER?	152
HOE MAAK JE DE SAMENWERKING BINNEN HET TEAM EENVOUDIGER?.....	155
HOE ZORG JE ERVOOR DAT HET WERK BINNEN HET TEAM MINDER ENERGIE KOST?	158
8. HOE BRENG JE NOOIT MEER HARD WERKEN IN DE PRAKTIJK?	163
VRAGENLIJST NMHW-ACTIEPLAN	164
ACTIEPLAN	168
9. WAT KAN IK VOOR JE DOEN?.....	171
LEZINGEN	171
TRAININGEN	175
DANKWOORD	179
BIBLIOGRAFIE	183

Inleiding

‘Is dit jouw werk?’ Terwijl we op de golfbaan van de oefenbaan naar het volgende onderdeel lopen, stelt een van de deelnemers aan een proefles mij deze vraag.

De vraag ‘Is dit jouw werk?’ is mij wel vaker gesteld. Blijkbaar is het moeilijk voor te stellen dat ik al jaren golfprofessional ben en honderden golflessen per jaar heb gegeven en samen met het coachen van golfers hiervan mijn fulltime werk heb gemaakt. ‘Dus jij hebt van je hobby je werk gemaakt? Dan werk je ook niet hard’ concluderen mensen graag.

‘Dat klopt, maar nu heb ik alleen geen hobby meer,’ grap ik dan vaak. Op zulke momenten realiseer ik mij steeds weer dat ik in 1998 de juiste keuzes heb gemaakt toen ik de opleiding tot PGA-golfprofessional succesvol afrondde.

Natuurlijk is het golfen als hobby begonnen. Ik vind veel sporten leuk en golf was een sport die ik naast mijn hoofdsport atletiek in de vakanties en weekenden kon doen. Je bent met golfen lekker buiten en je kunt het alleen of samen beoefenen en plannen wanneer het jou uitkomt.

In 1996 werd ik door Martin Witte, een vriend van mij, gevraagd om een golfclinic te geven. Een golfclinic is een les waarin we een groep mensen die niet golfen meenemen op de oefenbaan en zo laten kennismaken met de technieken en het

golfspel. De deelnemers aan deze clinic zijn vaak vrienden-groepen of mensen die zijn uitgenodigd door een bedrijf.

De golfclinic werd georganiseerd op Golfbaan IJsselweide in Gouda en de eigenaar had aan Martin gevraagd of hij nog iemand wist die deze clinic kon begeleiden.

Omdat ik ben opgeleid tot gymleraar en al ervaring had met lesgeven in golf en tennis, wist Martin zeker dat zo'n clinic geven iets voor mij zou zijn. De groep bestond uit mensen van een caravanvereniging die een twee uur durende clinic hadden gepland.

Aan het einde van deze clinic kreeg ik tweehonderd gulden betaald. Niet slecht, honderd gulden per uur. Ik nam het geld natuurlijk graag mee naar huis. En onderweg realiseerde ik mij dat deze klus voor mij dubbel leuk was: een heerlijke middag buiten met een groep mensen en dan nog eens betaald krijgen ook. Had ik er geen geld voor gekregen dan had ik het waarschijnlijk met hetzelfde plezier gedaan. Op dat moment was het voor mij duidelijk: ik ging de opleiding tot PGA-golf-professional volgen. Dit werk wilde ik fulltime gaan doen.

Nu ik meer dan 23 jaar in het vak heb gezeten realiseer ik mij hoe veel geluk ik heb gehad. Ik heb jarenlang kunnen doen wat ik leuk vind, ben er steeds beter in geworden, heb er een leuke boterham mee kunnen verdienen en ben zelden of nooit met tegenzin naar mijn werk gegaan.

De andere kant van de medaille

In al die jaren zijn er ook momenten geweest waarbij ik het toch niet meer naar mijn zin had. Ik kon het niet meer zo goed

vinden met de manager van de golfbaan of ik was gewoon toe aan een nieuwe uitdaging. Gelukkig zag ik altijd een kans om dan mijn werk aan te passen of een nieuwe werkplek te vinden.

Maar dit is niet voor iedereen zo eenvoudig. Ik kwam ook collega's of stagiaires tegen die het minder goed hadden getroffen. Zij zaten bijvoorbeeld enkele jaren met een burn-out thuis en hadden moeite om weer aan het werk te gaan.

Wat mij vooral verbaasde was dat ik om mij heen steeds meer jonge mensen zag die met burn-out klachten te maken kregen. Ik dacht dat dit alleen bij oudere werknemers of ondernemers kon gebeuren.

Als golfpro kom je veel verschillende mensen tegen, waaronder succesvolle ondernemers. Sommige van deze ondernemers hebben grote bedrijven opgezet en kwamen bij mij om in de tijd die ze nog over hadden hun golfspel te verbeteren. Wat me dan vaak opviel, was dat ze moeite hadden om tijdens de les tot rust te komen en hun lijf stond vaak stijf van de stress. Hierdoor konden ze geen soepele golfswing maken. Daarnaast was hun conditie niet altijd even goed en sommige leerlingen moesten tijdens de les van dertig of zestig minuten vanwege vermoeidheid even gaan zitten. Hun zakelijk succes ging dus vaak ten koste van de conditie en de gezondheid.

In 2020 werd mijn vader ziek. Hij had steeds meer moeite om te ademen en zijn conditie ging snel achteruit. Door deze klachten kwam hij in het ziekenhuis en later ook in een hospice terecht. Daar heeft hij meer dan zes maanden gelegen, wat trouwens erg lang is voor een hospice. Mijn moeder was twee jaar eerder al overleden, dus moesten mijn broer en ik gedurende die tijd voor onze vader zorgen. In die tijd was ik zelfstandige professional en kon ik gelukkig veel tijd

vrijmaken om er voor mijn vader en broer te zijn. Tijd voor mijn familie vrijmaken is voor mij veel belangrijker dan hard te werken om meer geld te verdienen.

Uiteindelijk is mijn vader op 3 februari 2021 in een verzorgingshuis overleden. Precies de avond ervoor kreeg ik het bericht dat ik was aangenomen als hoofd van de golfscholen van vier verschillende golfbanen. Deze exploitatiemaatschappij had de golfbaan overgenomen waar ik al twee jaar als zelfstandige professional werkzaam was geweest.

Ik ging er in loondienst aan de slag om ervoor te zorgen dat de golfscholen die bij dit bedrijf aangesloten waren een succes zouden worden. Het plezier van de nieuwe baan kon het verdriet van het verlies van mijn vader natuurlijk niet compenseren. Na alle zaken rond het afscheid te hebben doorlopen ben ik daarna hard aan de slag gegaan om van deze nieuwe baan een succes te maken. Al was het alleen al om ervoor te zorgen dat ik niet hele dagen bedroefd op de bank zou gaan zitten.

In het jaar dat mijn vader overleed, werd het mij duidelijk dat ik op zoek moest naar een andere werkplek. Ik werd in deze functie niet gelukkig en misschien had ik ook wel meer tijd nodig om het verlies van mijn beide ouders te verwerken.

Het belangrijkste wat ik in die tijd heb geleerd is dat je geen werk moet doen waar je geen plezier of voldoening uit haalt, of waarbij je geen tijd hebt voor familie of vrienden. Hierdoor krijg je het gevoel dat je heel hard moet werken en presteer je weinig. Van werk dat je niet leuk vindt of een werkplek waar je geen voldoening van krijgt, word je niet gelukkig. Aan het einde van zo een werkdag zit je zonder energie en heb je alleen

nog maar zin om op de bank voor de televisie te ploffen. Als ik niet de beslissing had genomen om te stoppen en iets anders te gaan doen, dan zou ik misschien ook tegen een burn-out zijn aangelopen of mijn werk met veel tegenzin zijn gaan doen.

Door deze nieuwe inzichten ging ik op onderzoek uit waarom ik in de meeste jaren van mijn carrière wel met heel veel plezier naar mijn werk ging en wat er ontbrak op de momenten dat het werk lastig werd en het ging lijken op ‘hard werken’. De inzichten die mij dit heeft opgeleverd en de ervaring die ik in de loop van de tijd met het begeleiden van mensen heb opgedaan hebben tot dit boek geleid. Ik wist één ding in ieder geval zeker, ik ga nooit meer hard werken.

Werkstress en burn-out is een groot probleem

Omdat ik zelf nooit een burn-out heb gehad is het lastig om een beeld te krijgen hoe dit ontstaat en wat hiervan de gevolgen zijn. Wat ik wel heb ontdekt is dat het oplopen van een burn-out door het werk een groot probleem is. Zo’n groot probleem dat er ieder jaar in de eerste week van november de week van de werkstress wordt gehouden. Dit is nodig omdat er nog steeds veel werknemers overspannen zijn of met een burn-out thuis komen te zitten. In deze week worden cijfers gepresenteerd over hoe groot het probleem elk jaar is.

Dit zijn de gemiddelde cijfers van 2018 tot 2021:

- 1 op de 6 werknemers ervaart burn-outklachten.
(Bij de zzp’ers is dit 1 op de 11)

- 1 op de 3 werknemers ervaart hoge taakeisen.
(Bij zzp'ers is dit 1 op 4)
- 4 van de 10 werknemers vindt dat er maatregelen nodig zijn tegen werkstress.
- 1 op de 3 werknemers geeft werkdruk of werkstress als reden voor verzuim.
- In totaal hebben ongeveer 1,25 miljoen werknemers last van burn-outklachten.
- De verzuimkosten wegens werkstress zijn 9100 tot 9300 euro per werknemer.
- Daarnaast ervaart 1 op de 10 werknemers een disbalans in de werk-privé verdeling.

Deze cijfers geven aan dat het probleem nog groter is dan ik in eerste instantie dacht.

Waarom zijn we overspannen of onderweg naar een burn-out?

Er zijn natuurlijk veel redenen waarom zoveel mensen te maken krijgen met werkstress of een burn-out. Veel mensen ervaren grote werkdruk. Ze krijgen hun werk niet af of hebben te weinig energie om hun werk goed uit te voeren.

Tijdens een werkdag zorgen e-mail, vergaderingen en de smartphone ervoor dat we de hele dag blootgesteld worden aan afleidingen. Het is lastig om op die manier veel werk te verzetten. Daarnaast staan de technologische ontwikkelingen ook niet stil. Internet heeft het leven niet altijd makkelijker gemaakt. Je moet en wil overal van op de hoogte blijven en je aandacht wordt op allerlei manieren alle kanten opgetrokken.

In veel bedrijven zijn niet alle werkstromen altijd even efficiënt. Er moeten allerlei formulieren worden ingevuld en procedures worden gevolgd die het werk niet eenvoudiger maken. Daarnaast zijn er constant vergaderingen of overleggen waar je bij moet zijn.

Voorheen bestond een werkdag uit acht uur. Je kunt aan de vele files van vier tot zes uur merken dat de meeste mensen nog steeds in dit ritme werken. Maar de werkdag houdt dan niet altijd op. Ook in de avond blijven we online en bereikbaar of worden er nog enkele e-mailtjes weggewerkt omdat we morgen anders te weinig tijd overhouden voor onze to-do-lijst.

Is dat eigenlijk nog wel wenselijk? Is het niet zo dat we gedurende de dag onmogelijk acht uur lang geconcentreerd kunnen werken? En verliezen we tijdens deze dag niet heel veel tijd met andere zaken, waardoor je minder voor elkaar krijgt dan dat je gepland had?

In Zweden en op andere plekken hebben bedrijven geëxperimenteerd met werkdagen van 6 uur. In Canada zijn bedrijven overgestapt naar een vierdaagse werkweek. En wat bleek: de productie ging eerder omhoog dan omlaag. Er werd dus in minder tijd meer werk verricht. Omdat een kortere werkdag geen negatieve invloed heeft op de productiviteit en bijdraagt aan de gezondheid en het werkgeluk van de medewerkers zijn er ook in Nederland bedrijven die de werkdagen inkorten.

Kortom: de cijfers liegen er niet om, we werken steeds harder, maar worden niet gelukkiger en raken overspannen zonder dat we meer werk kunnen verzetten.

Wat kun jij ontdekken door dit boek te lezen?

In dit boek ontdek je hoe je nooit meer hard hoeft te werken, omdat je je werk zo organiseert dat het je voldoening geeft, weinig moeite kost en ook dicht bij jouw eigen persoonlijkheid en interesses blijft. Je leert hoe je jouw werk elke dag een zinvolle invulling kunt geven en jouw kennis en vaardigheden op de juiste manier kunt inzetten.

Je bepaalt of je balans in je werk hebt en hoe je deze eventueel kunt herstellen. Daarnaast lees je hoe je in minder tijd meer kunt presteren, zodat je tijd overhoudt voor je hobby's, sporten, familie, vrienden of meer sociale contacten met je collega's. En hoe je je werkdag zo kunt indelen dat je de belangrijkste klussen elke dag gedaan krijgt en hierdoor van grote waarde bent voor jouw team en organisatie.

Je ontdekt hoe je samen met je team meer voldoening uit je werk kunt halen en kunt werken aan de grote doelen die binnen de organisatie zijn gekozen. Je leest hoe je jouw werk uitdagend houdt of kunt maken, zodat je ook de minder leuke klussen moeiteloos kunt uitvoeren. En je ontdekt hoe je komt tot een actieplan, waarbij je praktische stappen neemt om dit binnen jouw team en organisatie toe te passen.

Zo kunnen jouw werkdagen van acht of meer uren teruggebracht worden tot vier of zes uur, zonder dat je hiervoor minder betaald krijgt.

Ik wil niet beweren dat je door dit boek te lezen de kans op uitval of burn-outklachten tot nul kunt terugbrengen. Ik ben geen psycholoog en zeker geen profeet. Wat ik wel weet, is dat je met het toepassen van de kennis die je aangereikt krijgt ervoor kan zorgen dat jij en jouw teamleden meer plezier uit

het werk halen en hierdoor gelukkiger zullen worden. En dat zonder dat dit ten koste gaat van de resultaten.

Misschien ben jij leidinggevende of eigenaar van je eigen bedrijf en heb je dit boek gekocht met als doel om dit binnen jouw team te introduceren. Mijn advies is dan om dit boek eerst helemaal zelf te lezen en te betrekken op jouw eigen werksituatie, voordat je het gaat delen met jouw team. De ervaring en resultaten die je hierdoor bereikt, deel je daarna met jouw team. Zo krijg je het team sneller mee in het traject om samen steeds minder hard te werken en toch mooie resultaten neer te zetten.

Mocht je na het lezen van het boek nog vragen hebben of ondersteuning willen hebben bij het overbrengen van deze kennis aan jouw team, dan kun je altijd contact met mij opnemen. Aan het einde van het boek kun je lezen hoe ik kan helpen om deze principes in je werk of dat van jouw team te implementeren.

Ik wens je veel leesplezier.

Leonard Smit
www.nooitmeerhardwerken.nl



1. Wat is Nooit Meer Hard Werken (niet)?

Natuurlijk heb ik vroeger ook wel eens hard gewerkt. Ik heb baantjes gehad waar ik weinig plezier aan beleefde of waar ik lange dagen moest maken. Ik heb toiletten schoongemaakt en meegeholpen om de binnenkant van een huis te slopen. Allemaal nette baantjes, maar het is wel zwaar werk en ik haal er weinig voldoening uit.

Wat mij in de loop van de jaren duidelijk is geworden dat je werk moet doen dat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Met de kennis en ervaring die ik als golfcoach en opleider heb opgedaan, heb ik mijn Nooit Meer Hard Werken-methode (of NMHW-methode) ontwikkeld. Deze methode heeft verschillende onderdelen die je in dit boek gaat ontdekken.

Heb je dit boek uit, dan weet je hoe je nooit meer hard hoeft te werken. Echt.

Er is toch niets mis met hard werken?

Eind september 2021 besloot ik mijn baan als hoofd van vier golfscholen op te zeggen om me vanaf januari 2022 volledig op dit boek te kunnen richten. Natuurlijk moest ik dat ook aan mijn collega's en leerlingen uitleggen. Vaak kreeg ik dan de vraag: 'Wat ga je dan doen?' 'Ik ga een boek schrijven met de titel: Nooit Meer Hard Werken en dit zelf ook in de praktijk brengen.' Vaak verscheen er dan een glimlach op het gezicht. 'Dat boek wil ik ook wel lezen,' zeiden ze.

Er waren ook mensen die zeiden: 'Er is toch niets mis met hard werken?' Natuurlijk hebben zij ook gelijk, er is niks mis mee. Het ligt er maar net aan wat jij onder hard werken verstaat, hoe je het werk organiseert en of je het fysiek aankan. Daarom wil ik je in dit hoofdstuk uitleggen wat ik onder nooit meer hard werken versta en wat het niet is. Hierdoor krijg je een goed beeld of jij hard werkt en of dit makkelijker kan en in minder tijd. Daarnaast ontdek je wat er nog meer mogelijk is met het toepassen van de informatie in dit boek.

Alleen met hard werken kun je iets bereiken?

Wanneer je weer voor je computer zit moet je maar eens naar YouTube gaan en dan de zoekterm: *Working hard Alpha leaders* invullen. Je ziet dan dat er veel video's zijn gemaakt over succes hebben door hard te werken. Jarenlang werd ervan uitgegaan dat het een niet zonder het ander kan. In deze lijst met filmpjes kom je een video tegen waarin Elon Musk de hoofdrol speelt. Elon Musk heeft meerdere succesvolle bedrijven opgericht, maar is nu vooral bekend door zijn bedrijf Tesla dat elektrische auto's maakt en het bedrijf SpaceX, dat

ruimteraketten maakt die herbruikbaar zijn en hierdoor goedkoper kunnen vliegen. Hij is hét voorbeeld van iemand die heel veel heeft bereikt en daar ook heel veel uren hard voor heeft gewerkt. Hij heeft werkweken van zeven dagen gemaakt, waarbij hij honderd uur of meer aan het werk was. Zijn bedrijven Tesla en SpaceX hebben producten gemaakt waarvan velen zeiden dat dit niet ging lukken. Toch is hij erin geslaagd om deze bedrijven groot te maken en hierdoor een van de rijkste mensen in de wereld te worden.

Natuurlijk is het onmogelijk om twee van zulke bedrijven alleen te runnen. En het bouwen van een raket die je kunt hergebruiken krijg je ook niet in je eentje voor elkaar.

Musk was dus afhankelijk van goede mensen om zich heen die hem van expertise zouden voorzien. Omdat zijn doelen zo groot waren en veel ingenieurs er niet van overtuigd waren dat zijn plannen haalbaar waren, had Musk moeite om goede mensen te vinden. De mensen die hem wel van advies wilden voorzien vond hij meestal niet goed genoeg. Daarom bracht hij zijn kennis van *engineering* maar zelf in. Hij werd zelf het hoofd van de afdeling onderzoek en ontwikkeling.

Musk vertelt in de Alpha Leaders video's dat het maar weinig heeft gescheeld of Tesla en SpaceX waren failliet gegaan. De eerste 90 miljoen die hij in de bedrijven had gestopt was drie mislukte raketlanceringen en vele gecrashte Tesla's later totaal verdwenen. Het enige wat hij kon doen was de rest van zijn eigen geld erin stoppen. Dus investeerde hij ook zijn laatste miljoenen in beide bedrijven. Met de laatste dollars van zijn kapitaal zorgde hij dat beide bedrijven een succes werden. Maar het heeft weinig gescheeld of het was allemaal een grote mislukking geworden.

Na al deze onthullingen wordt Musk in de video uiteindelijk de vraag gesteld of hij het anderen aanraadt om ook zo hard te werken. Zijn antwoord is duidelijk: 'Nee, dit is niet goed voor je lichaam en je geest. Niemand zou zo hard moeten werken.'

Natuurlijk zijn er soms momenten dat je een deadline moet halen en hierdoor extra uren moet doortrekken. Maar als Elon Musk de juiste mensen had kunnen vinden en betalen, dan had hij waarschijnlijk veel meer tijd overgehouden en zo het risico op burn-out en oververmoeidheid voorkomen. Daarnaast waren de resultaten ook beter geweest. Zoals hij zelf zegt: 'Misschien waren er dan maar twee raketten neergestort in plaats van drie.'

(Scan de QR-code voor een link naar de YouTube video van Elon Musk)



Er is dus niets mis met hard werken, maar je moet er wel voor zorgen dat dit niet ten koste gaat van je gezondheid, je privé-omstandigheden en de tijd die je overhoudt voor andere leuke dingen.

Ik heb tijdens mijn jaren als golfcoach te veel mensen gezien die een succesvol bedrijf hadden opgezet, maar bij wie het lichaam duidelijk maakte dat dat succes werd betaald met het inleveren van gezondheid van lijf en geest.

Ik heb zelf niet zulke grote doelen. En ik heb ook zeker niet de miljoenen om in een groot project te stoppen. Maar ik weet zeker dat nog meer uren werken niet de enige en beste oplossing is om succesvol te zijn.

Wanneer wordt werken hard werken?

Als je iemand vraagt hoe het gaat, hoor je heel vaak: 'Druk, druk, druk'. Zoals Theo Maassen zegt: 'Als je dat drie keer kunt zeggen, dan heb je blijkbaar niet zo veel te doen.' Ook op het werk hebben we het altijd druk. En misschien heb je ook veel te doen, maar de vraag is of je dan ook hard moet werken. Daarom is het belangrijk om aan te geven wat ik onder hard werken versta.

Volgens mij moet je onder andere hard werken, als:

- **Je je werk niet (meer) leuk vindt**

Misschien heb je je werk zelfs nog nooit leuk gevonden. Als je elke dag aan de slag gaat met werk dat je niet leuk vindt, dan is dat zwaar. Misschien heb je het er niet druk mee, maar het blijft dan toch hard werken.

- **Je geen idee hebt waarom je het werk doet**

Mogelijk heb je werk waarvan je niet weet hoe het bijdraagt aan de doelstelling en resultaten van het bedrijf. Het is nooit duidelijk geworden wie de informatie nodig heeft die jij verzamelt of waarom je de hele dag bezig bent met het invoeren van gegevens. Daarnaast is het je niet duidelijk op welke manier jij of jouw organisatie een bijdrage levert aan de wereld om je heen.

Is er niemand die je duidelijk kan maken waarom jouw werk noodzakelijk is, dan hou je dit niet lang vol en ervaar je het als hard werken.

- **Jouw manager jou constant vertelt hoe en wanneer jij je werk moet doen**

Misschien heb je wel eens een manager gehad die elke keer over jouw schouders meekeek of je geen fout maakte of je de hele dag vertelde wat je moest doen en hoe je dit moest doen. De kans is groot dat je steeds meer op zeker speelde en braaf de instructies volgde. Je weet wel dat het beter en efficiënter kan, maar zo wil de baas het nu eenmaal.

Dit hou je enige tijd vol, totdat je het niet meer zit zitten. Je gaat met steeds meer tegenzin naar je werk en het kost steeds meer energie om het einde van de dag te halen.

- **Je werk en je werkplek niet efficiënt is ingedeeld**

Moet je tijdens jouw werkdag veel zoeken naar de juiste documenten, materialen of producten, dan kost dit veel energie. Zeker als de klant of je collega intussen op jou staat te wachten en niet verder kan. Als je werk en werkplek niet goed ingedeeld zijn moet je elke dag onnodig hard werken.

- **De taak groter is dan dat je aankunt**

Doordat de doelstellingen meestal van hogerhand worden bepaald kan het zijn dat de taken die je hebt groter zijn dan dat je aankunt. Je krijgt er steeds meer taken bij, terwijl je nu al moeite hebt om je klussen op tijd af te werken.

Op een gegeven moment verlies je de controle en het werk wordt je teveel. Dan is het elke dag hard werken, zonder dat je meer bereikt.

- **De tijdsdruk te groot is waardoor je niet ziet hoe je de taak binnen de gestelde tijd kunt afronden**

Voor sommige mensen is het lastig om nee te zeggen. Anderen hebben moeite met het plannen van hun tijd. In beide gevallen kom je onder grote tijdsdruk te staan. Je weet zeker dat je de taken niet binnen de gestelde tijd kunt afronden, maar je ziet geen oplossing voor dit probleem. Als er niemand bijspringt of er geen extra collega wordt aangesteld, dan ben je elke dag hard aan het werk, maar er komt weinig tot niets uit je handen.

- **Het werk fysiek (te) zwaar is**

Iemand die stenen moet sjouwen of ander fysiek werk doet, heeft een zwaarder beroep dan een golfcoach. Zij moeten in mijn ogen veel harder werken, terwijl ze net zoveel uren draaien. Misschien dat ze om die reden ook eerder met pensioen kunnen, maar dat moeten ze dan wel eerst in goede fysieke gesteldheid halen. Hoe zwaarder het werk, hoe meer risico je loopt en hoe harder je moet werken.

- **Je mentaal niet kunt omgaan met de verwachtingen van jouw omgeving**

Wanneer je werk doet om alleen maar indruk te maken op jouw omgeving en je om die reden ook dure auto's koopt en exotische vakanties gaat houden, dan moet je altijd hard blijven werken. Wil je deze illusie in standhouden, dan moet er niets misgaan. Anders moet je nog harder gaan werken en dat gaat ten koste van jouw eigen geluk en gezondheid.

Wat ik met deze opsomming duidelijk wil maken is dat het niet alleen gaat om de uren die je werkt of de lichamelijke

belasting, maar ook om de manier waarop je jouw werk moet doen en hoe je dit werk ervaart. Heb je plezier in je werk en ook nog tijd over, dan noem ik dat niet hard werken. Ook al werk je op sommige dagen misschien een keer meer dan acht uur.

Wat is de NMHW-methode niet?

- **Geen Snel Rijk Worden-methode**

Misschien ken je ze wel van YouTube of ander sociale media, die reclames waarbij iemand tegen een dikke sportauto leunt en jou vertelt hoe je in één uur werk per week duizenden euro's per maand kunt verdienen. Dit alles zonder kennis van zaken en ervaring in het zakenleven. Daarna hoeft je nooit meer hard te werken.

Ik sluit niet uit dat zo'n truc soms ook succesvol is, maar meestal proberen ze je een dure cursus te verkopen waardoor ze zelf veel geld verdienen. Hierover gaat dit boek zeker niet.

- **Niet een manier om minder werk te doen**

Ik leer je in dit boek geen trucjes om ervoor te zorgen dat je de hele dag niets doet en er toch mee weg komt. Het kan aantrekkelijk klinken om elke maand geld te krijgen voor werk waarbij je niets hoeft te doen. Maar uit verschillende onderzoeken blijkt dat niet of nauwelijks iets doen je weinig voldoening geeft en je er niet gelukkig van wordt. Doe je werk waarvan je niet gelukkig wordt, dan wordt dit vanzelf weer hard werken.

- **Niet een manier om nog meer uren te werken**

Wat het zeker niet is, is een methode om nog meer uren te gaan werken. Eerder het tegenovergestelde. Wil je niet liever elke werkdag tijd overhouden, zodat je andere leuke dingen kunt ondernemen? Misschien investeer je in het begin enkele extra uurtjes om dit voor elkaar te krijgen, maar uiteindelijk levert de NMHW-methode je meer op.

Wat is de NMHW-methode dan wel?

De NMHW-methode is een methode die ervoor zorgt dat je in een halve dag bijna net zoveel bereikt als daarvoor in een hele dag. Door de stappen in dit boek te volgen, ga je beter begrijpen wat jouw werk eigenlijk is. Je ontdekt hoe je je beter op de belangrijke taken kunt focussen en moeiteloos in flow kunt komen.

Daarnaast ontdek je de redenen waarom je elke dag opstaat om aan de slag te gaan of hoe je dit in je werk kunt vinden. In dit boek ga je verschillende vragen beantwoorden waardoor het duidelijk wordt op welke manier je nu werkt en hoe je dit kunt verbeteren. Daarna ga je een actieplan maken, waardoor je hiermee direct aan de slag kunt.

De NMHW-methode bestaat uit deze onderdelen:

- Heb je het juiste werk of beroep?
- Heb je de juiste focus en flow voor optimaal presteren?
- Hoe maak je je werk leuker, eenvoudiger, uitdagender en kost het je minder energie?
- Met welke mindset hoef je nooit meer hard te werken?

- Hoe kun je samen met je team succesvol worden zonder hard te werken?
- Hoe breng je Nooit Meer Hard Werken in de praktijk?

In de komende hoofdstukken krijg je antwoord op deze vragen. Je kunt dit zien als een nieuwe manier van werken die steeds populairder gaat worden. Zonder verandering van werkhouding zullen overbelasting, burn-outs en ongelukkige werknemers alleen maar vaker voorkomen. Lees de hoofdstukken een voor een door en kijk hoe ze op jouw situatie van toepassing zijn en zie hoe ook jij nooit meer hard hoeft te werken.