

Druk? Ga lifehacken

Meer doen in minder tijd, wil iedereen dat niet? Een nieuwe levensstijl met een groeiend aantal aanhangers claimt de oplossing te zijn voor het chronisch tijdgebrek van de moderne mens: lifehacking. Efficiënter werken, leven en ontspannen.
DOOR RAGNA BOERMA

Maandagochtend. Je hebt je voorgenomen vandaag vroeg op te staan enindelijk eens een begin te maken met je scriptie. Je zet de computer aan en installeert je met een kop koffie en een stapel uitgeprinte artikelen achter je bureau. Aan de slag. Maar eerst nog even je e-mail lezen en een Hyveskrabbeltje naar die oude vriendin van vroeger sturen. Een uurtje later ga je pas aan het werk. In het daaropvolgende uur krijg je achtereenvolgens een sms'je, drie e-mails, een nieuwe Hyveskrabbel en je moeder belt.

Komt je bekend voor? Lastig, zeker als de deadline van je scriptie langzaam maar zeker dichterbij komt. 'Kan het

niet efficiënter?' vraag je je wellicht af. Je bent niet de enige. De Britse journalist Danny O'Brien hield op een Amerikaanse technologieconferentie in 2004 een presentatie over hoe je je leven sneller, slimmer en efficiënter kunt inrichten. Dit was het begin van een nieuwe levensstijl, die snel de rest van de wereld heeft veroverd. Het fenomeen lifehacking was geboren.

Slimmer werken en leven

Over wat lifehacking nu precies is, bestaat nogal wat onduidelijkheid. Een korte, maar krachtige omschrijving is: 'Do less, do better and know why.' Of: slimmer werken, slimmer leven. Lifehacks zijn kleine, slimme oplossingen om het dagelijks leven gemakkelijker te maken; op het gebied van werk en studie, maar ook wat betreft persoonlijke ontwikkeling.

Een lifehack kan zijn 'gebruik je slaap om creatiever te worden' maar ook 'ontvang ge-cc-de mailtjes in een andere kleur': alles om het leven prettiger en effectiever te maken, zodat je uiteindelijk tijd over houdt voor echt leuke dingen.

Sinds O'Briens presentatie in 2004 ontwikkelde lifehacking zich tot een enorme trend in de VS, met cursussen en weblogs over het onderwerp en een

steeds verder groeiend aantal volgelingen. Zo'n vijf jaar geleden begon ook in Nederland het woord lifehacking op te duiken en in 2007 werd de eerste Lifehacking Academy georganiseerd.

Martijn Aslander wordt wel de grondlegger van lifehacking in Nederland genoemd. „Juist voor studenten die nu beginnen op de arbeidsmarkt is lifehacking interessant. De starters van nu hebben tijdens hun studietijd al heel wat technische ontwikkelingen meegekregen. Voor mensen die al dertig jaar bij hetzelfde bedrijf werken is het veel moeilijker om zich aan te passen aan al deze nieuwe technieken.”

Getting Things Done

Boven aan de boekenlijst van praktisch elke lifehacker staat 'Getting Things Done.' Dit boek, geschreven door David Allen, dateert al uit 2001 en was dus een soort lifehacking *avant la lettre*. De auteur heeft zijn techniek in elk geval goed weten te gebruiken in de marketingwereld, want de term Getting Things Done, vaak kortweg GTD, is inmiddels een geregistreerd trademark en levert op Google een zoekresultaat van meer dan 114 miljoen hits op.

Eline Dekker (24) is vijfdejaars studente geneeskunde en volgde twee jaar geleden een training GTD. „Je moet er vooral de zaken uit halen die bij jou passen. Het is net als bij een dieet: als je alleen maar dingen moet eten die je niet lekker vindt, hou je het toch niet vol.” De training werd gegeven door een Duitse student, die na het lezen van het boek enthousiast was geworden en zijn

Martijn Aslander, de grondlegger van lifehacking in Nederland.

De workshop Lifehacking is te volgen op het Careerevent.



gehele werk- en studieomgeving had omgebouwd in de stijl van GTD. Eline vond het een interessante training, maar had ook kritiek: „GTD doet net alsof je leven compleet is als je deze technieken maar toepast. Je moet ook beseffen dat elke dag eindig is, ook met GTD kun je niet opeens drie keer zoveel doen op een dag.”

Joost Plattel (20) is student Chemie en zelfbenoemd lifehacker. Hij kwam de term tegen op internet en raakte geïnteresseerd. Hij volgde een college van Aslander en begon te schrijven voor Lifehacking.nl. Hoe hij in contact kwam met Aslander? „Via Twitter.”

Joost gebruikt lifehacking vooral om op de hoogte te blijven van alles wat er binnen zijn vakgebied Scheikunde gebeurt, door middel van Twitter en RSS-

feeds. „Als ik 's ochtends opsta begin ik met mijn RSS. Ik volg zo'n driehonderd blogs per dag, maar door gebruik te maken van RSS ben ik hier in een half uurtje wel doorheen.”

Lifehacken draait om efficiënt werken en leven, op alle mogelijke manieren. Hoe word je een lifehacker? Volgens de experts bestaat de lifehacker niet. Aslander: „Het is belangrijk om je te bedenken: wat ben ik aan het doen en wat wil ik bereiken? Als je zelf niet weet wat je nodig hebt, zal niemand je dat ook aanbieden. De meeste studenten hebben een uitgebreid netwerk opgebouwd via Hyves of LinkedIn. Realiseer je eens hoe groot je netwerk al is en maak daar ook gebruik van. Netwerken is misschien niet eens belangrijker, maar simpelweg gemakkelijker dan vroeger.”

Drie weetjes

1. Als iemand je stoort, heb je twintig minuten nodig om terug te komen op je oude concentratieniveau.
2. Je onthoudt 10 procent van wat je leest, 20 procent van wat je hoort, 50 procent van wat je hoort en ziet en 90 procent van wat je uitlegt aan anderen.
3. 80 procent van de resultaten die je boekt, worden veroorzaakt door 20 procent van je inspanningen.