



MEER DOEN, IN MINDER TIJD, OP EEN LEUKE MANIER

Een mix van persoonlijke ontwikkeling, timemanagement en kennismanagement, met een vleugje Web 2.0, dat is “lifehacking”. Wat houdt het precies in, waarom je eraan zou moeten beginnen en hoe kun je het toepassen? Tekst en uitleg van lifehackingexpert Martijn Aslander.

TEKST EN FOTO: LIDA BOS • CARTOON: JEROEN GILDEMACHER

‘Slimmer werken, slimmer leven’ of: ‘meer doen in minder tijd, op een leuke manier’. Zo omschrijft Martijn Aslander, deskundige op het gebied van de netwerk- en informatiesamenleving, het fenomeen lifehacking.

Lifehacken heeft niets met inbreken op computers te maken, maar gaat over het modelleren van informatiegedrag naar eigen behoefte. Over hoe je in een tijd waarin je overspoeld wordt met informatie, overzicht houdt en voorkomt dat je gaat lijden aan informatiestress. Door die informatie op te sporen, te organiseren, te filteren en te delen. Of dat nu gaat over e-mail, telefoongedrag, of het organiseren van je leven. Het is een mix van persoonlijke ontwikkeling, timemanagement en kennismanagement, met een vleugje Web 2.0.

GEEN FLAUW BENUL

Martijn Aslander: ‘Lifehacken is een nieuw fenomeen van een beweging van mensen die heel nieuwsgierig zijn naar hoe je meer kunt halen uit de mens in de tijd van nu. In een paar jaar tijd zijn de communicatiekosten lager geworden en de *tools* krachtiger dan ooit, en we hebben nog geen flauw benul van de mogelijkheden die daardoor geboden worden. Er zijn miljoenen kenniswerkers en er is een visie nodig om goed te kunnen functioneren als kenniswerker. Kennis is nu nog voornamelijk hiërarchisch aangestuurd. Met lifehacking modelleren individuen tools naar hun eigen behoefte.

Op de websites lifehacking.nl, nu.nl en in het boekje *100 lifehackingtips om prettiger en efficiënter te werken* vind je legio tips onder noemers als: ‘persoonlijke ontwikkeling’, ‘Web 2.0’, ‘kantoor’, ‘algemeen’, ‘thuis’, ‘Apple’ en ‘Windows’. De tips ofwel ‘hacks’ bevatten kopjes als: ‘wat is uitstelgedrag?’, ‘hardlooppafstand bekijken in Google Maps’, ‘grote schoonmaak voor je Mac’, ‘snel taken aanmaken in Outlook’, ‘na je vakantie je inbox zo snel mogelijk weer leeg’, ‘een veilig huis tijdens vakantie’ en ‘tips voor een productieve werkdag.’

NATGEMAAKTE PARACETAMOL

‘Lifehacking draait overigens niet alleen om ICT-toepassingen. ICT faciliteert vooral’, zegt Aslander. ‘De tip om een natgemaakte paracetamol op een wespensteek te leggen tegen de pijn is ook een hack. Want het bespaart tijd en moeite en maakt mensen blij.

Het gaat er bij lifehacken ook om dat je deelt wat je geleerd hebt.' Volgens Aslander werken we tegenwoordig vooral met ons brein, maar weten we nog niet precies hoe het brein werkt en hoe daar verstandig mee om te gaan. 'Er is simpelweg nog niet genoeg nagedacht over hoe je het best met je hoofd kunt werken. De organisatiestructuur waarbij je acht uur per dag met zijn allen in hetzelfde gebouw werkt en geld voor je tijd krijgt, is achterhaald. Die structuur is gebaseerd op het werken met je handen. Tegenwoordig is je werk nooit af als je naar huis gaat en de stortvloed aan informatie en e-mails die je over je heen krijgt, wordt steeds groter. Dat is stressvol. Het grootste gevaar zijn de kantoorruinen waarin je steeds afgeleid en onderbroken wordt. Die leiden ertoe dat straks niemand meer in staat is zich voor langere tijd te concentreren. In de VS heet deze nieuwe volksziekte *attention deficit-trait*. Je moet een aantal uren per dag ongestoord kunnen doorwerken om dingen gedaan te krijgen. Het kost namelijk twintig minuten om weer op het concentratiepunt te komen waarop je zat voordat je gestoord werd. Multitasken is dan ook een mythe. Het lijkt of we veel dingen tegelijk kunnen doen, maar daar is ons brein simpelweg niet op ingesteld.'

CREATIVITEIT EN INNOVATIE

Lifehackers hebben, doordat ze meer doen in minder tijd, volgens Aslander meer tijd om zich te richten op de dingen die echt belangrijk zijn. 'Mensen zijn op aarde om zich te ontwikkelen en om te "scheppen". Bij een kenniseconomie draait het om mensen en informatie. Om het creëren en uitvoeren van ideeën. Door lifehacking kun je je hoofd leegmaken, zonder erbij na te denken over hoe je de dingen doet, je kunt meer sturing geven aan het nadenken, je ontwikkelen en je daarvan bewust zijn.' Maar lifehacking geeft ook een strategische voorsprong. 'Bij een kenniseconomie draait het ook om informatie, creativiteit en innovatie. De snelheid, accuratesse en reputatie van die informatie is erg belangrijk. Lifehacking biedt vaardigheden om daarmee om te gaan. Ik volg zelf bijvoorbeeld iedere dag achthonderd websites. Daarvoor hoef je alleen de vaardigheden te ontwikkelen om de goede info op te sporen, te definiëren, te combineren en te delen. Het leuke is dat iedereen dit in een uur kan leren. Het heeft alles te maken met RSS en bewustzijn.'

Lifehackingexpert Martijn Aslander



Over een jaar is iedereen met lifehacking bezig, voorspelt Aslander. 'We zijn vorig jaar begonnen met lifehacking.nl en er komen dit jaar alleen al vijf boeken uit over het onderwerp. In 2004 is lifehacking in de VS begonnen, en lifehackers.com heeft op dit moment twintig miljoen unieke bezoekers per jaar. In Nederland behoren medewerkers van gemeenten, provincies, ziekenhuizen, ministeries en de top tweehonderd van multinationals tot vaste bezoekers van lifehacking.nl. Ook met het aankomende tekort op de arbeidsmarkt vanwege de uitstroom van de babyboomers, is er veel behoefte aan effectief werken.'

Gouden lifehackingtips op werkgebied

Schaf voicemail af

Voicemail is niet effectief. Je weet niet wie er belt, wat de beller wil en of het urgent is. De interface is onhandig. Sms'en is handiger.

Vlucht uit de kantoorruimte

Zoek een plek waar je hoe dan ook niet gestoord wordt en geconcentreerd aan de slag kunt.

Voer soortgelijke taken achter elkaar uit

Reserveer een vast uur per dag om je mail weg te werken en pleeg je telefoontjes achter elkaar door. Als je allerlei verschillende taken door elkaar uitvoert, kom je niet in een workflow.

Smeek je systeembeheerder om een MAC

Met Apple heb je een voorsprong. Je hebt geen last van virussen, kunt makkelijker communiceren, het web werkt integraler, en het systeem is gebruiksvriendelijker.

Praat met experts

Als je een boek hebt gelezen over iets wat je interessant vindt, maak dan een afspraak met de auteur. Zo leer je meer en sneller over het onderwerp. De auteur vindt het ook leuk en aan een boek kun je geen vragen stellen.

Werk geen vijf dagen per week

Je hebt tijd en ruimte nodig om je met je ontwikkeling bezig te houden. Zorg dat je geest geprikkeld wordt, ga naar plekken waar je nog niet geweest bent. En denk na over waar je over vijf jaar wilt staan en hoe je dat wilt aanpakken.

80-20 regel

Sta een keer per week stil bij de toptien van het soort dingen die je doet en pas de 80-20 regel toe, om bewustzijn te ontwikkelen bij de dingen die je doet. Dit principe (oorspronkelijk van de Italiaanse econoom Pareto) beschrijft dat 80 procent van de resultaten die je boekt, worden veroorzaakt door 20 procent van je inspanningen. Ontdek in welke inspanningen je het beste je tijd en energie kunt steken.

Stel regels in Outlook in

De meeste mensen hebben een overvolle mailbox met ongelijke mails. Onder opties kun je instellen dat bepaalde soorten mail 'haasje over' doen. Zodat nieuwsbrieven bijvoorbeeld niet in je inbox, maar meteen in het goede mapje terechtkomen. Je kunt ze dan lezen op de tijden dat het jou uitkomt en zo houd je overzicht.