

# Polders & Wolkenkrabbers

DE NEDERLANDSE VERENIGING SHANGHAI



Hij komt, hij komt.....  
18 november!!

# Time management

Bij mij in de straat wonen een paar mannen die met hun bakfiets oud papier en afval verzamelen. Ik zie ze vaak hard werken, maar ik zie ze ook vaak kaarten met elkaar, veel lachen en veel slapen: allemaal goede recepten tegen stress. Als ik er eentje zie slapen – gestrekt op zijn fiets – denk ik altijd: die hoeft niets te leren over time management. Hij deelt zijn eigen tijd in en verspilt geen tijd aan al die dingen waarvan wij vinden dat we er tijd aan moeten besteden. Eigenlijk ben ik een beetje jaloers op hem, en niet alleen omdat hij gestrekt op zijn fiets kan slapen.

In Nederland staat het interessant om het “druk druk druk” te hebben, zowel op het werk als privé, en die gewoonte nemen we met ons mee als we naar Shanghai gaan. We staan ‘s morgens op met het gevoel “ik moet nog zoveel doen” en aan het einde van de dag denken we “wat heb ik eigenlijk gedaan?” Aangezien stress bij ons ziekmaker nummer 1 is, zouden we juist moeten leren om rust en afstand te nemen. Het is allemaal nog

erger geworden sinds we smartphones en iPads hebben. Wees eens eerlijk en houd gedurende een dag bij waar je tijd aan besteedt: updates lezen op Facebook en LinkedIn, gedoe met je VPN, kranten online lezen, allerlei onderwerpen lezen die je eigenlijk niet interesseren, een blog, een Shanghai forum, restaurant recensies op Smart Shanghai, nog een keer je mail checken, het weerbericht in Nederland, de pagina Achterklap, wachten tot de volgende pagina geladen is, Whatsappen, oude mails nog een keer lezen; het zijn allemaal activiteiten die we 10 jaar geleden nog niet hadden.

Er is op zich niets mis mee, maar als je teveel overwerkt, honderd nieuwe mails per dag moet behandelen en serieuze problemen hebt om je tijd in te delen, kun je je afvragen of je alles móet lezen, omdat het nu eenmaal beschikbaar is. Móet ik al die nieuwspagina’s lezen van drie verschillende bronnen, móet ik de uitslagen van de Eredivisie nog bijhouden en móet ik lezen wie het met wie doet in Nederland? Moet ik op Facebook updates lezen van mensen die geen echte vrienden zijn? Vraag je af wat er in je leven zou veranderen als je dit allemaal niet zou doen. Ga je er slechter van functioneren? Hou je minder vrienden over? Wat je in ieder geval meer overhoudt is tijd. Tijd om aan leuke dingen te besteden. Zoals kaarten en lachen met vrienden, en leren hoe je gestrekt op een fiets kunt slapen.



Ans Hooft  
Life Coach en Stress Counsellor  
[counselshanghai@gmail.com](mailto:counselshanghai@gmail.com)  
[www.counselshanghai.com](http://www.counselshanghai.com)  
Ans Hooft