

ANOUCK MEIER OVER TIJDSDRUK EN POSITIVE THINKING

EXCLUSIEVE PREVIEW UIT
HAAR EERSTE BOEK
'OP EEN DAG BEN JE DOOD'

Ze zocht voor de oren van meer dan een half miljoen luisteraars naar de mythische balans tussen werk en leven en maakte met haar businesspartner een razend populair programma waarmee zo'n 2.000 vrouwen terug baas werden over eigen tijd. En toch voelde marketingcoach en podcasthost Anouck Meier dat er nog een belangrijk puzzelstuk ontbrak in haar werk rond vrouwen en tijd. In haar eerste boek "Op een dag ben je dood", dat in januari op de markt komt, neemt ze een deep dive in collectieve tijdsdruk. En in Bossy's Self Issue deelt ze een exclusieve preview. Waarom kunnen alle bullet journals, manifestatiecursussen en meditatiekussens van de wereld ons niet redden?

TEKST: ANOUCK MEIER
BEELD: ELLEN VAN DEN BOUWHUYSEN

Als zoveel mensen, onder wie misschien ook jij, beste lezer, worstelen met hoe ze hun tijd besteden en beleven, dan heeft dat niet (alleen) met individuele keuzes en gewoonten te maken. Als zoveel mensen – en zoveel vrouwen in het bijzonder – moeite hebben om hun plek in te nemen, bewuste keuzes te maken over hoe ze hun tijd besteden of om voldoende te rusten en plezier te maken, dan moeten we onze blik misschien ook eens naar buiten werpen: naar onze omgeving en onze cultuur. De meeste boeken, cursussen en podcasts rond timemanagement en productiviteit gaan uit van het individu als de bron van alle uitdagingen en oplossingen. Als jij problemen ervaart door hoe je denkt en hoe je je gedraagt, dan ligt de oplossing om je gedachten en je gedrag weer op de rails te krijgen ook bij jou. Even omdenken, dus. Of zoals Sheryl Sandberg zou zeggen: "Lean in, honey!" Alleen: je leeft niet in een vacuüm of in een steriel →



productiviteitslabo, waar je zonder enige stoorzenders of ongewilde variabelen naar hartelust kan experimenteren met timemanagement-methodes. En: er zijn maar zoveel knoppen waar je als individu aan kan draaien vooraleer je op structurele grenzen botst en dat is iets wat de klassieke productiviteitsbijbels angstvallig verzwijgen. Ook ik leef al jaren lang met de illusie dat ik mits de nodige *self empowerment* en op de tanden bijten mezelf en mijn tijd kan fiksen.

In de zoektocht naar manieren om de druk te verlichten en weer grip te krijgen op mijn eigen agenda, lees ik al jaren aan een stuk elke productiviteitsbijbel onder de zon. Ik blijf me vast in het onderwerp, test elke mogelijke lifehack, time-managementapp, methode en tool die ik op mijn pad tegenkom. Ik deel mijn eigen strapatsen in de podcast 'Werk & Leven' en samen met mijn co-host ontwikkelen we een online cursus met de – geef toe, hoopvolle – titel 'Baas Over Eigen Tijd'. We bundelen al onze inzichten van jaren researchen en experimenteren. De cursus is een daverend succes: een tweeduizendtal vrouwen (en één enkele dappere man) grijpen de cursus aan om orde op zaken te stellen in hun agenda en om tijdsbaas te worden. Om de overvloedige ballast van hun to-dolijst te schrappen, om intentionele keuzes te maken en om meer tijd voor zichzelf te claimen. Alleen: door de focus op het individu blijven er belangrijke oorzaken van overweldiging onbesproken en onopgelost.

Met een hoop timemanagementhacks bijeen verhelp je dat onvoldane gevoel van overweldiging en tijdstekort niet. En al helemaal niet als je als een *good girl* die systemen vooral gebruikt om anderen te pleasen en jezelf te hacken. Naast de focus op het individu in de welzijnsindustrie, is er ook een tendens tot psychologisering van



de problematiek. Er is niks mis met een beter inzicht krijgen in je eigen gedrag en patronen, of met een kritische blik naar binnen. Het is ook de verdienste van een aantal psychologen dat ze kennis die jarenlang enkel voor elite voorbehouden was, toegankelijk maken voor een breder publiek. Alleen wordt het soms moeilijk om het kaf van het koren te scheiden.

Het eerste boek van Anouck Meier verschijnt in het voorjaar van 2024. Pre-order via haar website. Daar ontdek je ook haar nieuw online coachingsprogramma als opvolger van 'Baas Over Eigen Tijd' en 'Tijdsbaas XL'.

opeendagbenjedood.be

Dat is bij uitstek zo in een zee van pseudo-psychologen en zelfverklaarde TikTok-therapeuten, die je in filmpjes van vijftien seconden vertellen dat het feit dat je de focus hebt van een fruitvlieg wellicht te maken heeft met het feit dat je ADHD hebt. Checklist nodig om te weten of je last hebt van depressie? Kijk dan even naar dit funky dansje en of je deze vijf symptomen kan afvinken terwijl ik nog wat met mijn billen schud! Maar zelfs al weten we de legitieme psychologen van de charlatans te onderscheiden: lang niet alles is te verklaren, bij te sturen of te verhelpen via het domein van de psychologie. Psychologisering treedt op als het discours van psychologie de grenzen van de eigen discipline overschrijdt en het terrein van cultuur, politiek, economie of andere domeinen betreedt. De psychologische etiketten die bij jou schijnen te horen, belichten maar een klein deeltje van wat jou bepaalt.

STOP MET JE AF TE VRAGEN WAAROM DE BALLEEN MET DE REGELMAAT VAN DE KLOK OP DE GROND BELANDEN.

Als je de wereld buiten je hoofd buiten beschouwing laat – sociale relaties, economische verhoudingen, levensbeschouwing, gewoonten, culturele voorkeuren – dan mis je een groot deel van de puzzel. En dan misken je dat een deel van de oplossingen buiten jezelf ligt. Op Instagram zie ik filmpjes de revue passeren waarin goeroes met een *girl next*

door vibe vertellen hoe ze hun droomhuis gekocht hebben met dank aan de kracht van affirmaties. *Hashtag blessed*. Alleen: je manifesteert jezelf niet uit een loodzware werkweek of creëert geen volwaardig ouderschapsverlof voor vaders door *positive thinking*. Als je je chronisch overweldigd voelt en tegen een burn-out aanleunt, kan een motiverende quote of een streepje positiviteit (en al zeker de toxische variant) je niet redden. Tijdsdruk komt voor een groot deel van buitenaf: van *hustle culture*, door het wegvallen van sociale vangnetten en familiale netwerken en van de seksistische verwachting dat moeders werken alsof er thuis geen gezin op hen wacht. Er is geen *girls night out*, spabezoek, mandala kleurboek of breiset die dat kan compenseren.

De NV Zelfhulp leert ons om ons pad voor ons te zien, ons succes te visualiseren. We bingen positieve mantra's en krijgen advies van mentoren en goeroes die naar eigen zeggen met een paar simpele stappen hun leven getransformeerd hebben. Volgens de Wet van de Aantrekking – die opnieuw *hot and happening* is op de *interwebs* – kan je alles hebben wat je hartje begeert, als je er maar voldoende intens aan denkt en van droomt. Ben je overwerkt? Ontploft je agenda of je hoofd? Zit je nog niet met je billen bloot melk uit een kokosnoot te drinken op een tropisch eiland? Dat heb je te danken aan je eigen doemdenken. Aan je schaarste-mindset, schat! Wees toch niet zo'n *droefstoeter*. En als het allemaal niet lukt, dan is de boodschap: je wil het niet hard genoeg. Je hebt het niet voldoende gemanifesteerd. De goeroes hebben je alle tools gegeven die je nodig hebt. De bal ligt in jouw kamp en jij hebt het eigenhandig *verkakt*.

Als je zo wordt ingeprent dat je zelf verantwoordelijk bent voor je succes of je falen, dan kan je niet anders dan jezelf de schuld geven en je in een hoekje gaan zitten schamen.

Ik moet onwillekeurig denken aan de boodschap uit de bestseller 'Girl Wash Your Face' van Rachel Hollis: "Als je iets écht wil, dan vind je een manier (om het te krijgen). Als je het niet echt wil, dan vind je een excuus." Krijgen wat je wil is jouw verantwoordelijkheid, niet krijgen wat je wil is je eigen schuld. *Nevermind* structurele ongelijkheid, maatschappelijke obstakels en ongelijke toegang tot middelen, Rachel!

Stop met je af te vragen waarom de ballen met de regelmaat van de klok op de grond belanden. Er is helemaal niks mis met jou. Je hoeft jezelf niet te optimaliseren, fiksen of de beste versie van jezelf worden. Om beter te vatten waarom je jezelf vastrijdt in je tijd, moeten we naar de systemen en frameworks kijken waarin jij leeft. Voor je jezelf aanpraat dat er iets mis is met jou omdat je het tempo schijnbaar niet aankan, stel ik voor dat we de cultuur en systemen waarbinnen we functioneren blootleggen. Met *leaning in* en een *lifetime* aan innerlijk werk gaan we er niet komen, want in de context waarin we werken en leven zit iets structureel scheef. ◯