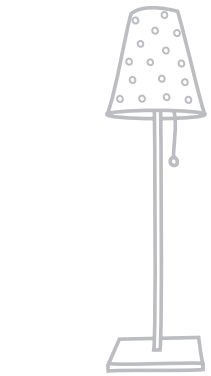
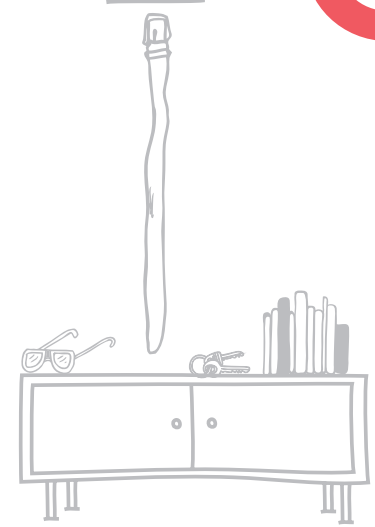


Els Jacobs

GRIP op de CHAOS

De zeven sleutels tot opgeruimd leven







SimplifyLife®



SimplifyLife inspireert tot een levensstijl met meer aandacht en tijd voor wat echt belangrijk is. Hierbij gaat het om een levenshouding en praktische oplossingen gebaseerd op principes van vereenvoudiging: kiezen, accepteren, loslaten, aandachtig zijn en je verbinden.

SimplifyLife is een imprint van
Forte Uitgevers BV, Baarn

Dit is een uitgave van
Forte Uitgevers BV
Postbus 684
3740 AP Baarn

Projectbegeleiding en eindredactie: Frieda Pruim
Vormgeving binnenwerk en omslag: b'IJ Barbara, Amsterdam
Foto auteur: Happy Focus, Leiden
ISBN 978 94 6250 034 1 | NUR 450

© 2015 Els Jacobs, De HuishoudCoach®, Leiden
© 2015 Forte Uitgevers BV, Baarn, voor deze boekuitgave
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor meer informatie over SimplifyLife: www.simplifylife.nl

Voor meer informatie over De HuishoudCoach®:
www.dehuishoudcoach.nl

Inhoud



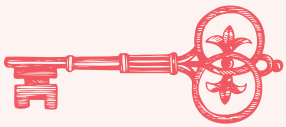
Voorwoord 8

DEEL 1: IN DE GREEP VAN DE CHAOS 14
Wat is chaos? 16
Waarom leef je in chaos? 19
Hoe ga je met chaos om? 22
Wat levert chaos je op? 25
Wat kost chaos je? 29
Hoe slaag je erin de chaos te negeren? 33
Hoe chaotisch ben je eigenlijk? De chaos-indicator 36
Hoe je dit boek effectief gebruikt 40

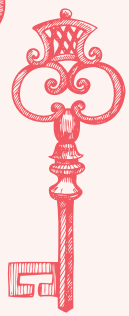
DEEL 2: GRIP OP DE CHAOS 42
De zeven sleutels tot opgeruimd leven 45
Sleutel 1: Ontdek je blokkades 47
Herken de denkfouten die je negatieve overtuigingen voeden 50
Hou je negatieve overtuigingen tegen het licht 54
Vervang je negatieve overtuigingen door positieve overtuigingen 58
Besluit wie er de baas is 63
Sleutel 2: Vind je motivatie 65
Breng je drijfveren in kaart 67
Ontdek je krachtbronnen 71
Geef je motivatie een extra boost 76
Sleutel 3: Schets je droomhuis 79
Maak een lijstje van alle ruimten in je huis 81
Inventariseer welke activiteiten er in deze ruimten plaatsvinden 82
Cluster vergelijkbare activiteiten in ‘zones’ 84
Concretiseer je droomhuis 85





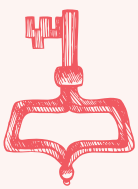


Sleutel 4: Focus op het belangrijkste 89
Kies één doel 93
Zet overige grote projecten in de ijskast 98
Omarm het singletasken 99
Hanteer één aanpak 101
Sleutel 5: Kom in actie met de juiste opruimmethode 103
Hanteer de 4 O's van het opruimen 105
Schoon de focusplek op 106
Orden de focusplek en neem afscheid van overtollige spullen 110
Kies de juiste frequentie en het goede moment 114
Aan de slag 116
Reken af met uitstelgedrag 117
Sleutel 6: Activeer je automatische piloot 123
Profiteer van de automatische piloot 126
Wees selectief saai 129
Activeer je eigen automatische piloot 131
Oefen slim 134
Hou je nieuwe gewoonte vol 137
Sleutel 7: Vier je succes 139
Noteer je succesvolle opruimacties 142
Noteer de resultaten van je inspanningen 143
Noteer je welverdiende beloningen 147
Kies welke successen je noteert 149





Nawoord 152
Dank je wel! 154
Noten 156



Voorwoord

Chaos: ongeveer eenderde van de Nederlanders en Vlamingen worstelt ermee en ervaart een gebrek aan rust, ruimte en overzicht in huis.[1] Behoor jij ook tot dit deel van de bevolking en wil je graag opgeruimd leven, dan zou je baat kunnen hebben bij dit praktische boek, dat beschrijft hoe je grip op de chaos krijgt.

In deel 1 van dit boek neem ik het fenomeen 'chaos' onder de loep. Je leest wat chaos is en waar chaos in je leven vandaan komt. Tevens ontdek je wat chaos in huis en hoofd met je doet, niet alleen in negatieve maar ook in positieve zin. Want hoewel chaos energie slurpt, kun je er ook voordeel van ondervinden: bijvoorbeeld doordat een overvloed aan spullen je een gevoel van veiligheid of controle geeft. Ook komt aan de orde hoe je je kop in het zand steekt en kun je testen hoe het gesteld is met de chaos in jouw eigen huis.

In deel 2 kun je lezen hoe jij in jouw leven het tij kunt keren. Aan de hand van zeven sleutels en bijbehorende opdrachten ontdek je wat jou ervan weerhoudt om thuis orde op zaken te stellen, waaruit je motivatie en kracht kunt putten om opgeruimd(er) te leven en welke opruimdoelen je onbewust nastreeft. Ook leer je te bepalen welke opruimacties in jouw huis de hoogste prioriteit hebben en wat de opruimmethode is waarmee je het snelst resultaat kunt boeken. Tot slot kun je lezen hoe je routines opbouwt door het activeren van je automatische piloot en wat je kunt doen om gemotiveerd door te gaan op de ingeslagen weg. Het doel van dit alles? Dat je na het stapsgewijs in de praktijk brengen van dit boek kunt zeggen: ik leid een opgeruimd leven!



‘Stapsgewijs’ is hierbij het sleutelwoord. Als je verwacht dat dit boek je binnen drie weken, of misschien zelfs drie dagen, een superopgeruimd huis en humeur zal bezorgen, leg het dan direct weg. Koop het niet, geef het door aan een ander of breng het snel terug naar de bibliotheek. Je moet namelijk bereid zijn om de nodige tijd en energie te investeren om jezelf en de chaos waarin je leeft serieus onder de loep te nemen, wil je er voor eens en altijd mee kunnen afrekenen.

Dit boek is wel geschikt voor jou als je:

- geen idee hebt waar je het beste met opruimen kunt beginnen
- niet weet hoe je thuis doeltreffend schoon schip maakt
- het lastig vindt de daad bij het woord te voegen
- weinig vertrouwen hebt in het welslagen van je opruimvoornemens
- snel je motivatie verliest
- moeite hebt om overbodige spullen los te laten
- er maar niet in slaagt om een opruimroutine op te bouwen
- te weinig profijt ondervindt van je opruiminspanningen

De vele tips, suggesties en opdrachten die ik je in dit boek aanreik, zijn geen boekenwijsheden van een georganiseerd geborene met een immer net en schoon huis. Als (gewezen) chaoot heb ik in de eerste 35 jaar van mijn leven namelijk aan den lijve ondervonden hoe frustrerend en ontmoedigend het is om met opruimmethoden aan de slag te gaan, die niet aansluiten bij je eigen denkwijze en leefwereld. Eenmaal weer de baas over de chaos in mijn huis en enthousiast geworden om anderen te helpen ook schoon schip te maken, heb ik daarom als organizer een opruimaanpak ontwikkeld, die rekening houdt met je zwakke (en sterke!) punten en waarmee je gelukkig wel positieve effecten kunt sorteren!

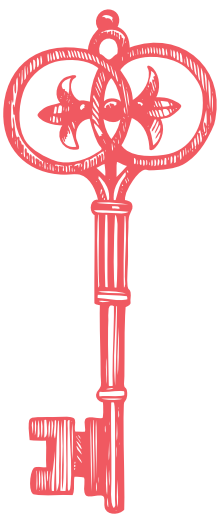
De zwakke en sterke punten van chaoten heb ik als vertrekpunt genomen om te bepalen welke zeven sleutels cruciaal voor jou zijn, wil je grip op de chaos

kunnen krijgen. Dat betekent dat mijn inzet niet is om de chaoot in jou uit te bannen; liever reik ik je precies die handvatten aan waarmee jij als chaoot zo opgeruimd mogelijk door het leven kunt gaan. Je ergste vrees wordt hiermee wellicht bewaarheid; je zult waarschijnlijk nooit het niveau van huis(houd)elijke perfectie bereiken dat georganiseerd geboren mensen in hun leven weten te behalen. Maar dat geeft niet: het is belangrijk om realistisch te zijn, wil je opruimproject kans van slagen hebben!

Dit realisme spreekt ook de overige uitgangspunten die aan de opzet van en aanpak in dit boek ten grondslag liggen:

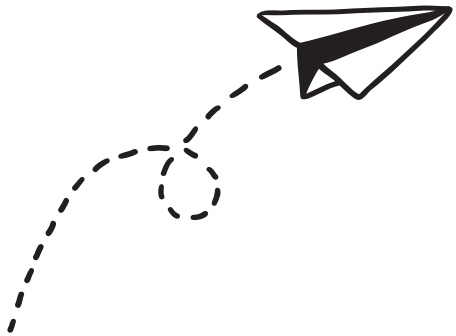
Je loopt niet achter, je begint net!

Wanneer je huis en hoofd al weken, maanden of jaren overlopen, kun je het idee hebben dat je qua opruimen en orde scheppen zo ver achterloopt en zo'n lange weg te gaan hebt, dat je hopeloos verloren bent. Maar je kunt het ook anders bekijken: je loopt niet vreselijk achter; je begint gewoon net! En beginnen doe je per definitie op het punt waar je nu staat, nietwaar? Maar hoe?



Slechts één sleutel per keer

Wanneer je in meer of mindere mate in chaos leeft, ben je waarschijnlijk van het type 'hollen of stilstaan'. Dagen-, weken- of jarenlang doe je bijna niets, om vervolgens in de turbostand te schieten en in geen tijd alle schade te willen inhalen. Niet luid applaus maar uitputting zal je ten deel vallen als je altijd alleen maar holt of stilstaat. Richt je dus op één sleutel per keer: een mens kan namelijk maar wilskracht opbrengen voor één moeilijke taak tegelijkertijd. Twee of drie sleutels in één keer in je leven inpassen is daarom bij voorbaat gedoemd te mislukken, hoe gemotiveerd en gedisciplineerd je ook bent. Laat je eigenwijsheid varen: start met de allereerste sleutel en ga daarmee oefenen.



Oefening baart kunst

Oefenen? Ja, oefenen! Je kent ze wel: al die boeken boordevol tips, trucs en methoden waarmee je moeiteloos kunt leren opruimen, maar die je – als puntje bij paaltje komt – 'gewoon' moet *doen*. En dat is nou net zo lastig! Want in de praktijk loop je tegen allerlei problemen aan die het volhouden van goede adviezen bemoeilijken: een gebrek aan tijd, een dip in je doorzettingsvermogen of een verslapping van je motivatie doordat andere, belangrijkere zaken je aandacht tijdelijk opslurpen. Ik ga er dan ook niet vanuit dat je de sleutels tot opgeruimd leven vanaf de allereerste dag meteen 100 procent perfect uitvoert, maar dat je elke sleutel achtereenvolgens steeds opnieuw gaat *oefenen*: met vallen en opstaan, net zolang totdat het lukt.

Goed voornemen voor één dag

Vallen en opstaan hoort er dus bij, vandaar dat het raadzaam is om het 'goede-voornemen-voor-één-dag'-principe toe te passen. Hoe dit werkt? Heel simpel! Elke dag neem je je opnieuw voor om de sleutel waarmee je je op dat moment bezighoudt in de praktijk te brengen.

Lukt het je een keer niet om je aandacht erbij te houden of een bijbehorende opdracht uit te voeren? Dan is er geen man overboord, maar begin je de volgende dag gewoon opnieuw met het 'goede voornemen voor één dag', zónder jezelf ervan langs te geven met de spreekwoordelijke karwats. Af en toe struikelen wil nog niet zeggen dat je niet kunt lopen!

Samen sta je sterker

Over struikelen gesproken: omdat je nu al weet dat je geheid af en toe zult struikelen op weg naar je opgeruimde leven, is het handig een 'partner in crime' te zoeken: iemand die samen met jou dit avontuur wil aangaan en die jou kan motiveren als je het even niet meer ziet zitten. En die jij op jouw beurt weer kan helpen met het opruimen van zijn[2] huis, kamer, werkplek of hoofd. Je kunt hierbij denken aan een vriend of vriendin, buurman of buurvrouw, partner, kinderen, kennis, collega of sportmaatje. Twee weten nu eenmaal meer dan een en samen sta je een stuk sterker!

Het is de trend die telt

Kortom, dit boek wil je helpen om je huis en hoofd stap-voor-stap steeds iets verder op te ruimen: in jouw eigen tempo, zonder de lat te hoog te leggen en het liefst in samenwerking met anderen. Af en toe terugvallen of een dag jammerlijk falen is hierbij geen ramp. Terugvallen is eerder een eenvoudig, menselijk gegeven en vaak onontbeerlijk om vooruitgang te boeken, omdat je je op deze manier zo gaandeweg alle nieuwe inzichten en vaardigheden echt eigen maakt.

Veel belangrijker dan incidentele momenten van zwakte is dus de algemene trend. Het motto is: als je er deze week beter aan toe bent dan vorige week, ben je helemaal op de goede weg!

Spreken deze uitgangspunten je aan? Of vind je ze niets, maar ben je wel bereid ze een kans te geven? Lees dan vooral verder!



ELS JACOBS
DE HUISHOUDCOACH®


In de greep
van de chaos

Wat is chaos?

Spullen, wie houdt er niet van? Ze kunnen nuttig en leuk, mooi en onmisbaar zijn. Zonder spullen zou je je geen raad weten. Toch kunnen diezelfde spullen je tot wanhoop drijven als je er te veel van krijgt, ze door je hele huis of kantoor[3] verspreid liggen, onvindbaar zijn als je ze nodig hebt of overbodig zijn geworden. Spullen worden dan van lust tot last.

> Herma: '*Op mijn achttiende ging ik op kamers wonen. Ik had alleen een bed, tafel en boekenkast plus wat kleding, linnengoed en keukengerei. Mijn inboedel paste makkelijk in het aanhangwagentje van mijn toenmalige vriend. In de jaren die volgden heb ik een ongelofelijke hoeveelheid spullen verzameld. Studieboeken, serviesgoed, meubels, kleding, snuisterijen, souvenirs van mijn vele vakanties en onderzoeken in het buitenland. Met de komst van de kinderen kwamen hier ook nog babyspullen bij, kinderspeelgoed, kinderkleding, skateboards en skeelers, fotoalbums, nog meer boeken... In 2010 overleden mijn ouders, die al gescheiden waren, vlak na elkaar. Als enig kind was ik degene die samen met mijn man het huis van mijn vader en de flat van mijn moeder moest leeghalen. En dat in een paar maanden tijd. Je raadt wel wat er toen gebeurd is. Door de tijdsdruk heb ik een heleboel dozen ongezien bij ons op zolder gestald en een opslagruimte gehuurd, zodat ik ze later kon uitzoeken. Maar het is nu vier jaar later en ze staan er nog steeds, samen met allerlei spullen die mijn man en ik al hadden vergaard. Ik heb het gevoel in drijfzand te zitten en weet niet meer hoe ik er zelf kan uitkomen.*'[4]

Herma is geen uitzondering. Als 21ste-eeuwse wereldburger kom je op een doorsneedag met meer spullen in aanraking dan een vijftiende-eeuwse burger in zijn hele leven, stel je eens voor! Geen wonder dat er tegenwoordig heel veel mensen zijn die een strijd leveren met hun bezittingen en langzamerhand ten prooi vallen aan een allesoverheersende en verstikkende chaos. Maar wat is chaos eigenlijk?

Hoe je dit boek effectief gebruikt 

Waarschijnlijk wil je nu het liefst doorbladeren naar de zeven sleutels om te ontdekken wat jij in jouw situatie kunt doen om de chaos het hoofd te bieden. De vraag of je hierbij daadwerkelijk succes zult boeken is echter in hoge mate afhankelijk van de manier waarop je deze sleutels gebruikt. Lees dus eerst met aandacht de volgende wenken.

Neem de tijd

Verandering kost tijd. Het is zinloos om in één dag tijd dit boek te lezen en binnen één week alle bijbehorende opdrachten te doen om na één maand te constateren dat je nog steeds in chaos leeft. Trek minimaal drie maanden uit voor je 'opruimproject' en maak er elke dag tijd voor vrij. Gedragsonderzoekers hebben namelijk vastgesteld dat het ongeveer negentig dagen duurt om je geestelijk voor te bereiden op nieuw gedrag, dit nieuwe gedrag aan te leren, voldoende zelfvertrouwen op te bouwen om lastige situaties het hoofd te kunnen bieden en terugval te voorkomen.[10]

Begin bij het begin

De opbouw van de sleutels volgt de vijf stadia van het natuurlijke proces dat je als mens doormaakt als je je voorneemt om iets te veranderen in je leven: geestelijke voorbereiding, planning, actie, volharding en bestendiging. Wil je optimaal profijt hebben van de kennis, tips en trucs in dit boek, dan kun je het beste de volgorde van de sleutels 'braaf' aanhouden.

Werk met een notitieboek

Gebruik een stevig notitieboek als geheugensteun en leidraad op weg naar je opgeruimde leven. Hierin kun je alle nieuwe inzichten en bevindingen noteren die je opdoet terwijl je met dit boek werkt. Je kunt er ook de uitkomsten van de opdrachten in opschrijven.

Doe alle opdrachten

Bij elke sleutel tref je opdrachten aan, die je helpen om alle nieuwe inzichten en praktische tips toe te passen op jouw eigen situatie. Zo word je aangemoedigd om in beweging te komen en kun je aan den lijve ervaren hoe bepaalde principes in de praktijk van alledag uitwerken, en vooral: hoeveel voordeel je ervan kunt hebben. Gebruik dit boek dus niet als luchtig leesvoer om enkel en alleen je geest mee te verrijken, maar zie het vooral als een praktische gids die je tot actie aanzet; kennis is tenslotte nutteloos zolang je er niets mee doet!
Iets weten en snappen is een ding, iets daadwerkelijk kunnen is van een heel andere orde.[11] Doe dus trouw alle opdrachten die je tegenkomt: op een laagdrempelige manier helpen ze je om je alle nieuwe principes en vaardigheden eigen te maken. Dit kost je ongeveer twintig minuten per dag; bij de eerste sleutels gaat het vooral om denk- en schrijfopdrachten, bij de latere sleutels word je gestimuleerd om delen van je huis op te ruimen.

Heb je geen zin om elke dag twintig minuten uit te trekken om de opdrachten te maken? Geen probleem. Accepteer dat je voorlopig in chaos blijft leven met alle voor- en nadelen die eraan kleven en sluit dit boek. Misschien ben je er gewoon nog niet aan toe.

Durf je de uitdaging wél aan en ben je bereid om tijd vrij te maken, omdat je het gevecht met de chaos in je huis en hoofd meer dan zat bent? En omdat je eindelijk wel eens wilt genieten van rust en ruimte in je leven? Stroop je mouwen dan maar op. De drie maanden gaan NU in: tijd voor de eerste echte opdracht!

OPDRACHT 1: Koop een notitieboek (minimaal A5-, maximaal A4-formaat) dat als opruimlogboek kan dienen en maak daarin een lijst van de voordelen en nadelen van chaos in jouw persoonlijke leven. Wat levert chaos je op? En wat kost chaos je?

De zeven sleutels tot opgeruimd leven

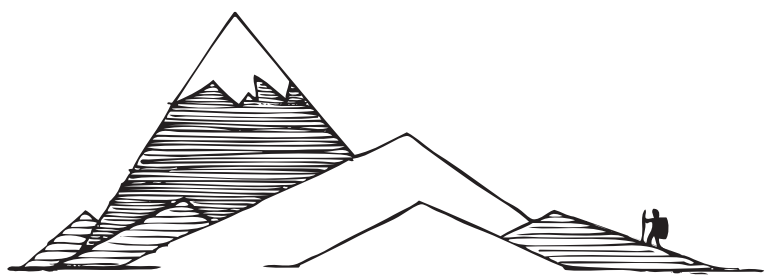
Grip op de chaos krijgen: dat is het doel dat je met behulp van de zeven sleutels tot opgeruimd leven gaat nastreven. Zoals je in deel 1 van dit boek al hebt kunnen lezen, is de volgorde van deze sleutels niet willekeurig. Ze helpen je de natuurlijke fasen van voorbereiding, uitvoering en bestendiging te doorlopen.

In de voorbereidingsfase ontdek je met sleutel 1 wat je ervan weerhoudt om op te ruimen, sleutel 2 geeft inzicht in je motivatie en krachtbronnen, in sleutel 3 word je uitgenodigd om een schets te maken van je droomhuis en sleutel 4 leert je hoe je focust op wat echt belangrijk is.

In de uitvoeringsfase zet sleutel 5 je aan tot concrete opruimacties met behulp van de juiste opruimstrategie en geeft sleutel 6 je suggesties voor het activeren van jouw automatische piloot, zodat je opruimacties niet meer hoeft te plannen maar 'vanzelf' doet.

In de bestendigingsfase ten slotte ontdek je via sleutel 7 hoe je de behaalde opruimresultaten vasthoudt door op te schrijven wat je allemaal hebt bereikt en jezelf te belonen. Successen zijn er immers om gevierd te worden!

Maar zover is het nog niet. Je staat vandaag op het beginpunt van jouw zoektocht naar een opgeruimd(er) leven: een tocht die pieken en dalen zal kennen en waarin je jezelf, je huis en de spullen die bezit in een ander, veel positiever licht zult gaan zien.



Sleutel 1

Ontdek je blokkades



De grootste sta-in-de-weg bij het opruimen van je huis zijn misschien wel je eigen vastgeroeste, negatieve overtuigingen, die direct de kop opsteken als je ook maar enigszins in de verleiding komt iets in je huis te (re)organiseren. Zonder enige waarschuwing klinkt er plots een stem in je hoofd, die benadrukt waarom een opruimactie gedoemd is tot mislukken of zelfs überhaupt niet wenselijk is.

Die stem zegt bijvoorbeeld dat jij jouw huis nooit opgeruimd zult krijgen, omdat...

... je nooit iets afmaakt.
... je geen idee hebt waar je moet beginnen.
... het een eindeloos project is.
... je geen beslissingen kunt nemen.
... je het te moeilijk vindt.
... je geen steun ondervindt van je partner en kinderen.
... je partner denkt dat jij het niet kan.
... je heel erg aan spullen gehecht bent.
... je niet zomaar spullen kunt wegdoen die je cadeau hebt gekregen.
... je nooit voor alle overbodige spullen een goede bestemming zult vinden.
... je geen tijd hebt.
... je doodmoe bent.
... je ADHD hebt.
... je het al zo vaak hebt geprobeerd.
... je altijd spijt krijg als je iets weg doet.
... je erfelijk belast bent.

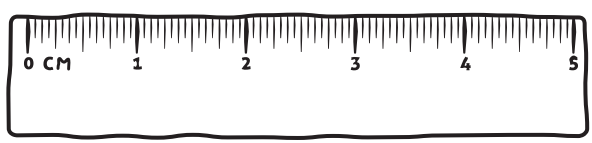
Of misschien is de stem in je hoofd niet zozeer kritisch op jouzelf of je huisgenoten, als wel op je voornemen om te streven naar een opgeruimd huis, omdat...

... je dan vast doorslaat naar de andere kant en een schoonmaakfreak wordt.
... je man dan misschien wel wegloopt, want hij wil niet in een toonzaal wonen.

... je moeder niks meer te doen heeft op vrijdag, want nu komt ze altijd helpen met opruimen en schoonmaken.
... je dan een saai leven krijgt.
... je jouw huis niet meer de schuld kunt geven als er iets mis gaat.
... je geen excuus meer hebt om je overbuurman om hulp te vragen.
... je opeens tijd krijgt om over dingen na te denken en je dat heel eng vindt.
... je huis er heel kaal en ongezellig uit komt te zien.

Deze en vergelijkbare negatieve overtuigingen helpen je in het leven geen steek verder. Ze zorgen er immers voor dat je blijft zitten waar je zit: in de chaos!

Het slechte nieuws is dat negatieve overtuigingen zichzelf op den duur versterken. In de eerste plaats komt dit doordat ze jouw blik op de werkelijkheid kleuren; je neemt alleen die informatie en gebeurtenissen waar die stroken met jouw vaststaande overtuigingen. Je negeert bijvoorbeeld de plekken die je inmiddels hebt opgeruimd, ziet alleen de resterende chaos in huis en denkt: 'Zie je wel, ik ben gewoon een sloddervos.' Dit wordt selectieve waarneming genoemd. In de tweede plaats komt dit doordat je waarschijnlijk – net als ieder ander – denkfouten maakt, die jouw negatieve overtuigingen bevestigen.[12]
Het goede nieuws is dat je jouw negatieve overtuigingen doeltreffend ter discussie kunt stellen en kunt verzwakken door de juiste vragen te stellen. Maar bekijk eerst de meest gemaakte denkfouten, voordat je met deze vragen kennismaakt en enthousiast aan de slag gaat met je eigen overtuigingen.



Je negatieve overtuigingen vormen als het ware een zwarte bril waar jij doorheen kijkt naar jezelf, anderen en de wereld om je heen.
Met deze zwarte bril ga je komende dagen de strijd aanbinden, want hij frustreert elke poging die je onderneemt om weer grip te krijgen op de chaos en blokkeert elke stap die je zet in de richting van een opgeruimd(er) leven. Daarvoor is het noodzakelijk dat je eerst jouw eigen negatieve overtuigingen in kaart brengt, deze aan een gedegen onderzoek onderwerpt en ze vervolgens ombuigt naar positieve, behulpzame bevestigingen, die jou wél vooruit helpen in het leven. Ben je klaar voor de start? Af!

OPDRACHT 2: Pak je logboek en schrijf bovenaan een lege linker pagina: 'Het zal me nooit lukken om mijn huis opgeruimd te krijgen, want...'.
Noteer daaronder welke negatieve overtuigingen jou in de weg zitten bij het opruimen van je huis.
Trek voor deze opdracht minstens twintig minuten uit. Hoe langer je nadenkt en hoe meer negatieve overtuigingen je opschrijft, hoe duidelijker het wordt wat jou het meest dwarszit.
Heb je meer overtuigingen dan op de linker pagina passen, ga dan door op de eerstvolgende linker pagina.

