

Opgeruimd! Op het werk

Marie Kondo
Scott Sonenshein



Waarom opruimen?

Wat is het eerste wat je ziet als je maandagmorgen op kantoor komt?

Voor velen is dat een bureau vol met spullen, spullen en nog eens spullen! Stapels papier, paperclips, ongeopende brieven van god-weet-wanneer, ongelezen boeken en een laptop die is volgeplakt met post-its. Onder het bureau staan vaak tassen met relatiegeschenken voor klanten. Ik weet zeker dat de meeste mensen een diepe zucht slaken bij die aanblik en zich afvragen hoe ze ooit iets gedaan zullen krijgen als hun bureau zo'n rommeltje is.

Aki werkt op een makelaarskantoor. Ook zij leed onder een slordig bureau. Het was niet eens een groot bureau (als ze haar armen spreidde kon ze het bureaublad omvatten en er zaten maar drie lades onder), maar toch kon ze nooit iets vinden. Voor ze naar een vergadering ging, moest ze als een gek zoeken naar haar bril, haar pen of een dossiermap, en vaak moest ze haar eigen materiaal en documenten opnieuw printen als ze ze niet kon vinden. Hoe vaak verzuchtte ze niet dat ze haar bureau nu

echt zou gaan opruimen? Maar tegen het einde van de middag was ze te moe en stelde ze het uit tot 'morgen' en legde ze alle papieren die ze die dag had gebruikt op een stapel aan de kant voordat ze naar huis ging. De volgende dag moest ze natuurlijk weer de hele stapel doorzoeken naar de papieren die ze nodig had, voordat ze echt aan het werk kon. Soms was ze al moe voordat ze goed en wel was begonnen met werken. 'Het was gewoon deprimerend om aan dat rommelige bureau te zitten,' vertelde ze me. Helaas klopte haar gevoel.

Verschillende studies hebben aangetoond dat een rommelige omgeving ons op verschillende manieren veel meer energie kost dan we ons kunnen voorstellen. Bij een onderzoek onder duizend werkende Amerikaanse volwassenen voelde 90 procent dat rommel een negatief effect op hun leven had.¹ De belangrijkste redenen die ze opgaven waren verlaagde productiviteit, een negatieve instelling, minder motivatie en een afname van geluk.

Rommel heeft ook een negatief effect op onze gezondheid. Volgens een studie door wetenschappers van UCLA zorgt een rommelige omgeving voor een verhoging van cortisol, een belangrijk stresshormoon.² Een chronisch verhoogd cortisolniveau maakt ons vatbaarder voor depressies, slapeloosheid en andere mentale aandoeningen, evenals stressgerelateerde lichamelijke aandoeningen zoals hartziekten, een hoge bloeddruk en diabetes.

Daarnaast heeft een recent psychologisch onderzoek aangetoond dat een rommelige omgeving de hersenen belast.³ Als we omringd zijn door troep, zijn onze hersenen zo druk met alles om ons heen registreren, dat we ons niet meer kunnen concentreren op onze bezigheden, zoals werken of communiceren

met anderen. We zijn afgeleid, gestrest en onrustig, en de vaardigheid om beslissingen te nemen neemt af. Het lijkt erop dat rommel een magneet voor ellende is. En mensen zoals ik – die enthousiast worden als ze een rommelige kamer zien omdat hun vingers jeuken om te gaan opruimen – blijken de uitzondering te zijn die de regel bevestigt.

Rommel heeft niet alleen effect op het individu, het is ook slecht voor het bedrijf. Heb je weleens uren naar iets gezocht op kantoor? Of ben je zelfs iets helemaal kwijtgeraakt? Bijna de helft van de kantoormedewerkers geeft aan dat ze per jaar één belangrijk werkgerelateerd object kwijttraken. Dat kan een dossiermap zijn, een rekenmachine, een geheugenstick, een koffer, een laptop of een telefoon. En dat kost niet alleen geld, maar dingen kwijttraken kost ook stress en zorgt voor onnodige verspilling die slecht is voor het milieu. Maar het allergrootste verlies is de tijd die wordt gependend aan het zoeken. Data tonen aan dat het zoeken naar kwijtgeraakte dingen een werknemer gemiddeld een hele werkweek per jaar kost. In vier jaar zit je dan al op een maand. In de Verenigde Staten komt dit productiviteitsverlies in geld uitgedrukt neer op 89 miljard dollar per jaar. Dit is meer dan twee keer de winst van de grootste vijf ondernemingen ter wereld.

Dit zijn schrikbarende cijfers, maar het is de realiteit. Het effect van rommel kan verpletterend zijn. Maar geen zorgen; het kan allemaal opgelost worden door op te ruimen.

Hoe mijn werkplek opruimen mijn leven veranderde

Na mijn afstuderen vond ik een baan bij een uitzendbureau op de afdeling Corporate Sales. Mijn blijdschap over het feit dat ik eindelijk aan het werk kon, was helaas van korte duur. Het is normaal dat je het in het begin moeilijk hebt in een nieuwe baan, maar na een tijdje namen mijn verkoopcijfers nog steeds niet toe. Van de vijftien nieuwe werknemers zat ik bij de laatste drie.

Ik kwam steeds vroeg op kantoor, zat uren aan de telefoon om te proberen afspraken met potentiële klanten te maken, hield me aan de afspraken die ik had weten te maken en maakte tussendoor een lijst van nog meer potentiële klanten. Aan het eind van de dag at ik snel een kom noedels bij een zaakje in hetzelfde gebouw en daarna ging ik weer terug naar mijn bureau om zaken voor te bereiden. Het was alsof ik altijd aan het werk was maar nooit resultaat behaalde.

Op een dag, na wederom een ontmoedigend rondje bellen, legde ik de hoorn met een diepe zucht op de haak en liet ik mijn hoofd hangen. Somber staarde ik naar mijn bureaublad en ik realiseerde me met een schok dat het een zootje was. Rondom mijn toetsenbord lagen gedateerde verkooplijsten, een half geschreven contract, een papieren bekertje met nog wat oude thee erin, een verschrompeld theezakje, een fles water van een week oud, stukjes papier waarop ik lukraak verkooptips van collega's had gekrabbeld, een ongelezen boek over bedrijfskunde dat iemand me had aangeraden, een pen zonder dop, een niet-

machine waarmee ik wat papieren aan elkaar had willen nieten maar wat ik vergeten was te doen...

Ik kon mijn ogen niet geloven. Hoe was dit zo gekomen? Al sinds mijn studententijd werkte ik als opruimcoach, maar ondanks mijn vertrouwen in mijn eigen opruimvaardigheden was ik zo opgegaan in mijn nieuwe werk dat ik niet meer coachte en de boel zelfs had laten versloffen in mijn eigen huis. Ergens onderweg had ik het contact verloren met de opruim-nerd die in mij huisde. Geen wonder dat het werk me niet lukte.

Nog steeds in shock ging ik de volgende ochtend al om zeven uur naar kantoor om mijn bureau op te ruimen. Met alle opruimkennis die ik had en de vaardigheden die ik in de afgelopen jaren had geperfectioneerd, lukte het me binnen een uur. Mijn bureau was schoon en vrij van troep. De enige dingen op mijn bureau waren de telefoon en mijn computer.

Nu zou ik graag willen vertellen dat mijn verkoopcijfers onmiddellijk omhoogschoten, maar zo snel ging het helaas niet. Ik voelde me wél een stuk gelukkiger aan mijn bureau en ik kon meteen vinden wat ik zocht. Ik hoefde niet langer als een gek te zoeken naar de juiste documenten voordat ik me naar een vergadering haastte, en wanneer ik terugkwam kon ik meteen door met mijn werk. Geleidelijk aan kreeg ik er meer plezier in.

Jarenlang was opruimen mijn grote passie geweest en ik had al een vermoeden dat het opruimen van iemands huis een leven kon veranderen. Maar nu besepte ik ineens dat een opgeruimde werkplek ook belangrijk was. En zo zat ik aan mijn bureau, dat hagenieuw aandeed, en ik voelde dat mijn werk leuker zou worden en dat ik er meer plezier in zou hebben als ik mijn bureau netjes hield.

Waarom opruimen je werkprestaties verbetert

‘Ik schaam me dood voor mijn bureau, het is zo’n rotzooi,’ zei mijn collega Lisa op een dag tegen me. Ze werkte op dezelfde afdeling als ik. Toen ze mij mijn bureau zag opruimen werd ze nieuwsgierig en kwam ze me om advies vragen. Als kind was ze al slecht in opruimen geweest en haar ouderlijk huis stond vol met spullen. In haar eigen appartement was het ook een troep, vertrouwde ze me toe. ‘Ik heb eigenlijk nog nooit van mijn leven opgeruimd, het komt gewoon niet in me op dat dat nodig is,’ zei ze. Maar op kantoor kwam ze erachter dat haar bureau veel rommeliger was dan alle andere.

Het is een bekend verhaal. Een groot verschil tussen thuis en de werkplek is dat er op het werk andere mensen zijn die ons zien. Thuis ziet bijna niemand onze kleren of boeken, ook al liggen ze verspreid over de vloer. Maar het kantoor is een gedeelde ruimte en daar is het verschil tussen een opgeruimd bureau en een rommelig bureau voor iedereen zichtbaar. Dit feit heeft een verbazend groot effect op ons werkende leven, groter dan mensen beseffen.

Een aantal onderzoeken onder werknemers op een kantoor hebben aangetoond dat hoe netter iemands werkplek is, hoe meer deze persoon wordt gezien als ambitieus, intelligent, hartelijk en rustig. Een ander onderzoek toonde aan dat zulke mensen worden gezien als zelfverzekerd, vriendelijk, ijverig en aardig. Deze lijst van bijvoeglijke naamwoorden doet vermoeden dat deze mensen echte toppers zijn. Bovendien heeft onderzoek

aangetoond dat nette mensen eerder het vertrouwen wekken van anderen en meer kans maken op promotie.⁴ Naast het positieve effect van een goede reputatie op onze carrière, wijst onderzoek meermaals uit dat we werken om te voldoen aan de verwachtingen die anderen van ons hebben. Hogere verwachtingen geven ons zelfvertrouwen en zorgen meestal voor betere prestaties. Deze theorie, die bekendstaat als het Pygmalion-effect, is gebaseerd op onderzoeken die aantonen dat de cijfers van leerlingen omhooggaan als ze merken dat hun leraar verwacht dat ze het goed zullen doen. Het Pygmalion-effect is ook belangrijk in de werkomgeving, waar de prestaties van werknemers toenemen naargelang de verwachtingen die men van hen heeft.

De uitkomst van al deze onderzoeken kun je eenvoudig als volgt samenvatten. Een opgeruimd bureau zorgt voor een hogere waardering van ons karakter en van onze vaardigheden. Dit versterkt ons zelfvertrouwen en vergroot onze motivatie. Als gevolg werken we harder en verbeteren onze prestaties. Als je het zo bekijkt is opruimen nog niet zo'n slecht idee, nietwaar?

Nadat ik mijn lessen op haar werkplek had toegepast werden Lisa's verkoopcijfers beter, kreeg ze complimenten van haar baas en groeide haar vertrouwen in haar werk gestaag. Wat mijzelf betreft, laten we maar zeggen dat ik op het werk veel waardering oogstte met mijn opruimkunsten, en daar werd ik ook blij van.

Zijn slordige mensen echt creatiever?

Een leeg, opgeruimd bureau is steriel en saai. 'Als een rommelig bureau een kenmerk van een rommelige geest is, waar is een

leeg bureau dan een kenmerk van?’ Deze vraag wordt toegeschreven aan de natuurkundige en het creatieve genie Albert Einstein. Of hij die woorden nou daadwerkelijk heeft uitgesproken of niet, zijn bureau schijnt bedolven te zijn geweest onder stapels boeken en paperassen. Pablo Picasso schilderde terwijl hij werd omgeven door een wirwar aan schilderijen, en Steve Jobs, de oprichter van Apple, liet bewust de troep in zijn kantoor liggen. Verhalen over genieën met rommelige werkruimtes zijn er te veel om op te noemen. En om die legendes nog eens te bekrachtigen, toont een recent onderzoek door de universiteit van Minnesota aan dat een rommelige werkomgeving meer kans op creatieve ideeën biedt.⁵

Misschien komt het juist door al die verhalen dat mensen me vaak om bevestiging vragen. ‘Maar een rommelig bureau is toch juist goed?’ vragen ze dan. ‘Dat stimuleert toch de creativiteit?’ Als je je afvraagt of je rommelige bureau jou ook productiever maakt en of het wel de moeite waard is om de rest van dit boek te lezen, heb ik een oefening voor je. Begin met een plaatje in je hoofd van jouw bureau op kantoor of in je atelier of werkplaats. Of als je daar nu al zit, kijk dan eens goed om je heen. Beantwoord vervolgens de volgende vragen:

Geeft het je echt een goed gevoel om hier nu te werken?

Word je blij van elke dag werken aan dit bureau?

Weet je zeker dat je je creativiteit nu de ruimte geeft?

Wil je hier morgen naar terugkomen?

Het is niet mijn bedoeling om je met deze vragen een slecht gevoel te geven. Het is de bedoeling dat ze je helpen beseffen hoe je je echt voelt over je werkomgeving. Als je zonder aarzeling elke keer antwoordt met 'ja', heb je een indrukwekkend hoog blij-niveau op je werk. Maar als je twijfelde over je antwoorden, als je voelde dat de moed je in de schoenen zank, ook al was het maar een klein beetje, dan is het zeker de moeite waard om te gaan opruimen.

Eerlijk gezegd maakt het niet uit wat beter is: een bureau zonder troep of een bureau vol met rotzooi. Het belangrijkste is dat je beseft van wat voor soort werkomgeving jij blij wordt, dat je je eigen criteria voor blijdschap kent. Opruimen is een van de beste manieren om daarachter te komen. Veel van mijn cliënten hebben na het volgen van mijn opruimmethode een kaal en eenvoudig interieur. Pas later beseffen ze dat ze meer behoefte hebben aan decoratie. En dan beginnen ze accenten toe te voegen met spullen die hun dierbaar zijn. Vaak merken mensen pas ná het hele opruimproces van wat voor interieur ze echt blij worden.

Ben jij het type dat gemakkelijker creatieve ideeën krijgt nadat er is opgeruimd, of het type dat juist creatiever is in een rommelige omgeving? Het maakt niet uit welke van de twee je bent, het opruimen helpt je ontdekken van welke werkomgeving jij blij wordt en waar jouw creativiteit tot bloei komt.

De vicieuze cirkel van rommel verzamelen

Uit onderzoek blijkt dat rommel het plezier dat we hebben in ons werk vermindert. Dat heeft twee belangrijke redenen. De eerste is dat rommel onze hersenen overweldigt. Hoe meer spullen we om ons heen hebben, hoe meer overbelast onze hersenen raken.⁶ Hierdoor wordt het moeilijker voor ons om de dingen die het belangrijkste voor ons zijn, die ons echt blij maken, te herkennen, te ervaren en ervan te genieten.

De tweede reden is dat als we overladen worden door dingen, informatie en taken, we het gevoel hebben dat we de controle kwijtraken en niet meer kunnen kiezen.⁷ Omdat we dan niet langer het initiatief kunnen nemen of kiezen wat we doen, vergeten we dat werk een middel is om onze dromen en wensen te realiseren, en verliezen we ons plezier in het werk. Wat het nog erger maakt, is dat als mensen het gevoel hebben dat ze niet langer zelf de controle hebben, ze steeds meer ongewenste spullen gaan verzamelen, terwijl ze tegelijkertijd worstelen met een schuldgevoel en de druk voelen om er iets aan te doen.⁸ Het gevolg? Ze stellen het aanpakken van hun spullen eindeloos uit en komen zo in een vicieuze cirkel van almaar toenemende rommel terecht. **S.S.**

De tol die je betaalt voor niet-tastbare rommel

Niet alleen ons bureau moet worden opgeruimd. We worden ook overstelpt door niet-tastbare rommel. Om preciezer te zijn: de moderne technologie zorgt voor digitale rommel in de vorm van een overvloed aan e-mails, bestanden en online accounts. Als je daar nog eens alle vergaderingen en andere taken bij optelt, lijkt het haast onmogelijk om hier nog grip op te krijgen. Om een werkwijze aan te leren waar we echt blij van worden, moeten we elk aspect van ons werk opruimen, dus niet alleen de tastbare ruimte.

Volgens een onderzoek besteedt een kantoormedewerker gemiddeld de helft van zijn of haar dag aan het lezen en beantwoorden van e-mails en zijn 199 ongeopende e-mails per dag een gemiddelde.⁹ Het Center for Creative Leadership meldde dat 96 procent van de werknemers het gevoel heeft dat ze hun tijd verspillen aan onnodige e-mails.¹⁰ Ook wordt bijna een derde van de programma's die op de meeste computers worden geïnstalleerd nooit gebruikt. Alleen al door deze voorbeelden wordt duidelijk dat we op het werk worden overspoeld door digitale rommel.

En wat dacht je van alle informatie die we nodig hebben om verschillende online accounts te gebruiken? Een gemiddelde internetgebruiker heeft honderddertig online accounts per e-mail-adres. Hoewel sommige daarvan onder één account kunnen worden gebruikt, zoals Google of Facebook, is het aantal gebruikersnamen en wachtwoorden dat we nodig hebben nog steeds gigantisch. En stel je eens voor wat er gebeurt als je je wachtwoord

vergeet. Je typt zonder succes een aantal combinaties van gebruikersnamen en wachtwoorden in, geeft het uiteindelijk op en verandert ze.

Helaas laten de statistieken zien dat we dit heel vaak doen. Volgens een onderzoek onder werknemers in de vs en het vk komt het verlies aan productiviteit door vergeten wachtwoorden neer op ten minste 420 dollar per werknemer per jaar.¹¹ Voor een bedrijf met ongeveer vijftientig werknemers komt dat neer op 10.000 dollar per jaar. Misschien moeten we een 'Fonds voor Vergeten Wachtwoorden' oprichten dat automatisch een donatie ontvangt als iemand zijn wachtwoord vergeet. Met de opbrengst kan dan iets goeds voor de maatschappij worden gedaan.

Vergaderingen nemen ook veel van onze werktijd in beslag. De gemiddelde kantoormedewerker spendeert 2 uur en 39 minuten per week aan inefficiënte vergaderingen.¹² Nadat onderzoekers een vragenlijst hadden voorgelegd aan senior managers, bleek de meerderheid aan te geven ontevreden te zijn over de bedrijfsvergaderingen.¹³ Ze vonden ze niet productief, inefficiënt, in de weg staan van belangrijkere zaken en de teamleden niet nader tot elkaar brengen. Vergaderingen worden gehouden om het bedrijf beter te maken, maar ironisch genoeg vinden senior managers – nota bene degenen die de vergaderingen beleggen – het vergaderen nadelig. De kosten van niet-productief vergaderen komen neer op meer dan 399 miljard dollar per jaar.¹⁴ Als ik hieraan denk, samen met de verliezen die worden veroorzaakt door vergeten wachtwoorden en de 8,9 miljard dollar die wordt verspild doordat men op zoek is naar kwijtgeraakte dingen, vraag ik me af hoeveel inkomsten de overheid zou krijgen

als ze belasting zouden heffen op dit soort rommel. Gestoord, oké, maar toch...

Scott zal de details over het opruimen van niet-tastbare rommel met jullie delen in hoofdstuk 4 en verder. Voorlopig hoef je alleen maar te weten dat je een aantal obstakels moet tackelen voordat je echt blij wordt van je werkplek. Dat houdt in dat je nog veel kunt verbeteren. Stel je eens voor dat je niet alleen je bureau op orde hebt, maar ook al je e-mails, bestanden en andere digitale gegevens, en dat je altijd op schema loopt voor vergaderingen en andere taken. Denk je eens in hoeveel blijer je dan zult zijn op je werk.

Opruimen heeft en geeft zin

Toen ik nog voor een bedrijf werkte, kwam een van mijn collega's die er al twee jaar langer werkte dan ik naar me toe voor advies over het opruimen van haar werkplek. Tijdens de opruim-sessies vertelde ze me: 'Ik ben hier om te werken en geld te verdienen, niet om plezier te hebben. Het leven is veel leuker als je je werk snel af hebt, zodat je kunt gaan genieten van je vrije tijd.'

Iedereen heeft zijn eigen manier van werken en zijn eigen manier van denken. Ik weet dat sommige mensen, net als mijn collega destijds, werk zien als een noodzakelijk kwaad. Maar ik kan je verzekeren: dat is zonde! Natuurlijk hebben we allemaal onze verantwoordelijkheden op het werk en daar worden we ook voor betaald. En als we voor een organisatie werken, zijn er ook veel dingen waar we geen invloed op hebben. Zolang we deel uitmaken van een maatschappij is het niet realistisch om te

verwachten dat ons persoonlijke geluk altijd op de eerste plaats komt. In tegenstelling tot het opruimen van je huis kan het opruimen van je werkplek niet garanderen dat je altijd blij zult zijn met je baan.

Toch vind ik het zonde als mensen hun werk alleen maar zien als een soort verplichting en geen enkele moeite doen om er iets plezierigs van te maken. We brengen het grootste deel van onze dag op het werk door, het vormt een belangrijk onderdeel van ons leven. Kunnen we naast het inzetten van onze vaardigheden niet ook een beetje genieten op het werk? En als dat lukt, kunnen we er dan ook voor zorgen dat we de mensen om ons heen wat blijer maken?

Sommigen van jullie zullen denken: *allemaal leuk en aardig, Marie, maar ik heb echt een hekel aan mijn werk. Ik zal er never nooit niet blij van worden.* Toch raad ik je aan om op te ruimen. Het kan je helpen ontdekken wat je echt wilt, het kan je tonen wat je moet veranderen, en het kan ervoor zorgen dat je meer plezier uit je omgeving haalt. Dat klinkt misschien te mooi om waar te zijn, maar dat is het niet.

Ik heb gezien hoe opruimen vele aspecten van het werkende leven van mijn cliënten kan veranderen. Een cliënt herinnerde zich tijdens het opruimen van haar boeken wat ze vroeger wilde worden en gaf haar baan op om voor zichzelf te beginnen. Een andere met een eigen bedrijf kwam er tijdens het sorteren van verschillende documenten achter dat er een probleem bestond en voerde een gedurfde verandering door. Weer een ander zag na het opruimproces in hoe ze eigenlijk wilde leven en veranderde van baan, zodat ze veel meer vrije tijd kreeg. Deze ver-

anderingen gebeurden niet omdat dit uitzonderlijke mensen waren. De veranderingen waren gewoon het cumulatieve resultaat van elk ding dat ze voor zich hadden onderzoeken en beslissen of ze het in hun leven wilden houden of wilden laten gaan.

‘Dit was altijd mijn droombaan, maar nu ben ik alleen maar aan het vechten tegen een vloedgolf aan taken en verlang ik naar het moment dat ik naar huis kan.’

‘Ik heb alles gegeven om het zover te schoppen, maar nu vraag ik me af of dit wel de juiste carrière voor me is.’

Als je dit soort twijfels over je baan of carrière hebt, is dit het juiste moment om op te gaan ruimen. Opruimen is veel meer dan dingen sorteren en opbergen. Het is een groots project dat voor altijd je leven kan veranderen. Het doel van de methode die in dit boek wordt gedeeld is niet alleen een schoon bureau, maar ook een gesprek met jezelf, zodat je ontdekt waar je waarde aan hecht door te onderzoeken waarom je werkt en hoe je zou willen werken. Dit hele proces zal je doen inzien hoe elke taak die je uitvoert is verbonden met een stralende toekomst. Uiteindelijk is het echte doel dat je ontdekt waar je blij van wordt in je werk, zodat je je best zult doen. We nodigen je uit om zelf te ervaren hoe opruimen je carrière kan oppoetsen tot hij glimt.