

Waarom je achter de feiten blijft aanlopen als alles belangrijk lijkt

Je werkdruk daalt niet door méér te doen, maar door weer te zien wat werkelijk gewicht heeft.

Wanneer je achter de feiten aanloopt en het overzicht mist, voelt elke taak zwaar.

Alsof alles *belangrijk* is.

Maar vaak zijn niet de taken zelf het probleem, maar de **verhouding** tussen die taken.

Herkenbaar? alles voelt “even groot”



Kijk eens naar de AH Mini's: in het echt is een pak wc-rollen groot en log, en een pak melk kleiner.

Maar in mini-versie is het melkpak ineens groter dan het wc-pak.

De verhouding is zoek.

Precies dat gebeurt bij veel leerkrachten wanneer de werkdruk stijgt.

De praktijk in groep 5

Op de takenlijst van deze juf stond o.a. :

leesdifferentiatie voorbereiden, een **Wc-rollen-taak** (groot in het echt)

en

antwoordformulier voor topo kopiëren, een **Mini-melkpak-taak** (klein in het echt).

Maar voor haar hadden deze taken hetzelfde gewicht.

Haar brein maakt er twee “grote taken” van.

En zo kost een 5-minuten-klus net zoveel mentale ruimte als een kernactiviteit die belangrijk is voor het onderwijs.

Waarom dit je energie kost

Wanneer alles even groot lijkt, kun je geen realistische keuzes maken.

Het gevolg:

- je verliest focus
- je voelt dat je achter de feiten aanloopt
- je ervaart druk op werkplezier
- de “grote” taken blijven liggen, terwijl de kleintjes blijven piepen

Niet omdat je het niet kunt,
maar omdat je brein het overzicht tijdelijk kwijt is.

De oplossing begint bij inschatting

Een simpele maar effectieve stap:

schat vóór je begint in hoe lang de taak echt duurt.

Dat klinkt klein, maar het doet drie dingen tegelijk:

1. Je brein ziet de werkelijk **proportie** weer.
2. Je kiest vanzelf betere prioriteiten.
3. Je energie gaat naar waar het werkt.

Dus in dit voorbeeld:

leesdifferentiatie voorbereiden -> 60 min.

en kopiëren Topo -> 5 min.

Meer overzicht = meer werkplezier

Wanneer de verhoudingen weer kloppen, daalt de ervaren werkdruk automatisch.

Je voelt rust in taken, en dat geeft ruimte voor werkplezier — zonder méér uren, maar met betere keuzes.

Heb je behoefte aan meer tips?

Ik kijk graag een half uurtje met je mee tijdens een Grip op tijd Gesprek.

Investing? Jouw tijd. Wat levert het je op? Minstens drie tips die passen bij jouw situatie.

Plan een moment dat jou past in mijn [agenda](#).

Tot dan! Hartelijke groet, *Josanne*