

Vitaliteit-tijd (nr.6) Ik kom altijd overal te laat

Je staat er om bekend dat je altijd steeds overal te laat bent. Je komt nooit ergens op tijd. Hoe je ook je best doet, hoe weinig verkeer er ook op de weg is, en hoe vroeg je ook weggaat, je komt te laat. Ook al zet je de wekker 10 minuten vroeger, dan nog kom je steeds 10 minuten te laat.

Drijfveren

Als je steeds te laat komt, is dat meestal een zaak van een of meerdere onbewuste drijfveren. Jij wilt de controle uit oefenen. Laten wachten zorgt er voor dat jij de macht hebt. Als andere mensen op jou wachten, voel je dat ze afhankelijk van jou zijn. Je hebt een enorme behoefte iets onder controle te hebben. Vroeg(er) komen ziet er onbewust als iets vernederends, waardoor jij de speelbal wordt van andermans grillen en timing. Een andere drijfveer heeft met respect te maken. Heb je weinig zelfrespect, dan kan het je weinig schelen of anderen jou bot en ongeïnteresseerd vinden omdat je te laat bent. Als je weinig respect hebt voor degene die je ontmoet, trek jij je ook niets aan van het feit dat je (andermans) tijd verspild. Tenslotte kan de psychologische toestand die veroorzaakt wordt door het te laat komen aantrekkelijk voor je zijn. Je geniet van de adrenalinestoot die de race tegen de klok je geeft. Om die reden zou het kunnen dat je behoefte hebt aan spanning. Misschien sta je zelfs wel als roekeloos te boek, omdat je door je behoefte aan spanning gevaarlijke of onveilig auto rijdt.



Verantwoordelijkheid nemen

Neem de verantwoordelijkheid voor kleine opdrachten op je en klim vanaf dat punt verder op. Wanneer we van onszelf denken dat we te vaak gefaald hebben, hebben we een lager verwachtingspatroon van onszelf, en zijn we minder gauw bereid om belangrijke taken op ons te nemen. Maar we willen nog steeds controle uitoefenen, al is het maar over iets om belangrijks als de tijd waarop een bijeenkomst begint. Pak dit gedrag bij de wortel aan door jezelf taken op te leggen waarvan je weet dat je ze met succes kunt afmaken. Denk daarna terug aan alle dingen die je op een dag goed doet. Neem geleidelijk meer verantwoordelijke taken op je en geniet ervan controle uit te oefenen die productief is. Als de verantwoordelijkheden je even te veel worden, of je bent bang dat het weer misgaat, splits ze dan op in onderdelen die beter te overzien zijn en waarvan je weet dat je ze makkelijker aankunt.

Respecteer de tijd

Respecteer de tijd van anderen evenals die van jezelf. Als bijeenkomsten uitgesteld moeten worden omdat iemand te laat is, verliest iedereen, ook de laatkomer. Er is minder tijd om de agenda af te werken, minder voor overleg etc. Je kunt anderen niet respecteren als jij jezelf niet respecteert, maar ook andersom kan dat niet, het gaat samen. Realiseer je dat jouw aanwezigheid wel degelijk iets uitmaakt, en je zult meer gemotiveerd te zijn om daar rekening mee te houden. Wanneer je dat besef wel hebt, maar het nog steeds moeilijk is om op tijd te komen, vraag je collega's dan om hulp. Misschien kunnen jullie afspreken dat voor elke 5 minuten die je te laat bent 2 euro in de afdelingspot stopt, of de hele week de koffie verzorgt voor alle collega's.

Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants te Leeuwarden.