

Lijstjes gebruiken: Plan Do Check Act

Waarom begin ik met agenda bij deze cursus? Dat doe ik om de volgende redenen: met een agenda kijk je vooruit:

- wat wil/kan/moet ik vandaag doen en
- wat heb ik allemaal in de planning staan de komende tijd?

Zodat je

- **niets vergeet** wat je van plan bent te gaan doen en
- je **niet te veel doet** en een balans maakt tussen inspanning en ontspanning in je dagelijks leven.

Dit geeft **structuur**, overzicht en rust. Je bereikt zo meer, omdat je minder vergeet: je agenda is je externe geheugen.

Daarom is een grote A4 agenda handig: omdat je dan ruimte hebt om alles is te schrijven wat je wilt **doen** op die dag en later te zien wat je hebt **bereikt**.

De agenda op tafel, is voor mij een makkelijk **hulpmiddel** om mijn dag niet te vol te plannen en overzicht te houden. Ik kijk iedere ochtend even in: wat ga ik vandaag en de komende week doen? En ik doe dat dan ook! Dan heb ik het (maar) gedaan; en dat geeft mij daarna een goed gevoel over mijzelf, omdat ik iets bereikt hebt, wat ik van plan was.

Bijv: 10-12 uur: schoonmaken huis, 12 uur eten/lunch, 14-16 uur: markt en boodschappen super, 17 uur uurtje slapen/lezen, 18 uur eten koken: vis, sla en bietjes/aardappel salade.

Zo oefen je met Plan, Do, Check, Act (PDCA). Dit is een methode die je kunt gebruiken om een probleem/vraag bewuster **in stukjes te hakken**, en gericht naar een beter resultaat te werken, om je problemen aan te pakken. Minder daarover te piekeren, en gaan nadenken. In mijn agenda voorbeeld:

- Plan: ik schrijf alles wat ik wil doen in mijn agenda per dag en wat belangrijk is, omcirkel ik extra.
- Do: maximaal 3 dingen per dag: 1 actie binnen, 1 actie buiten de deur en wat wil/ga ik eten vandaag?

- Check: ik bekijk iedere ochtend mijn agenda bij het ontbijt; wat ga ik doen vandaag?

- Act: ik doe die dag wat ik ingepland heb en neem op tijd rust tussendoor, als ik moe word.

Ieder probleem dat je tegenkomt in je leven kan je in principe op die manier "in stukjes" knippen. Per onderdeel kijk je wat voor jou werkt (en schrijf eens op als oefening zoals boven) om een probleem in jouw leven aan te pakken. Je kijkt bij PDCA naar:

- wat past bij mij? Je kunt bijv. ook via een app/telefoon boodschappen briefje maken
- wat wil ik bereiken?
- hoe doe ik dat?
- hoe hou ik makkelijk vol en beloon ik mijzelf?

Begin met een **klein probleem**: niet alles is gelijk op te lossen.....

Een ander voorbeeld:

Voorbeeld: je komt bij boodschappen vaak geld te kort bij de kassa en thuis merk je dat je dingen bent vergeten te kopen. In plaats van piekeren hierover, kan je dan Plan, Do, Check, Act toepassen.

Hierbij kijk je in dit voorbeeld: hoe voorkom ik boodschappen vergeet te kopen en zorg ik dat ik bij de kassa genoeg geld heb om de boodschappen te betalen? Hoe kom ik rond met een weekbudget?

Ik doe dat zelf al jaren door:

Plan: ik doe op donderdag de boodschappen. Ik heb een **boodschappenbriefje** in de keuken op het aanrecht, waarop ik dagelijks schrijf: wat is (bijna) op en moet ik aanvullen. Denk aan dingen die je dagelijks gebruikt zoals melk, brood, fruit, groente.

Do: ik mag van mijzelf 70 euro per week voor 2 personen uitgeven aan eten (5 euro per persoon per dag). Ik maak een weekmenu van tevoren met 3 restjes dagen voor eten: zo gooi ik minder (oud) eten weg.

Kijk ik voordat ik boodschappen ga doen/ weekmenu maak: wat heb ik nog in de koelkast en vriezer aan vis, groente en fruit en vleeswaar, wat eerst op moet? Dat verwerk ik vaak in een (maaltijd)soep of stampot: goedkoop en lekker eten en scheelt weer nieuwe

boodschappen. De boodschappen die nog moet halen voor eten deze week, schrijf ik bij het boodschappenbriefje.

Check: Op de markt: hoeveel geld kan ik deze week uitgeven voor de boodschappen? Ik neem niet meer geld mee/ mag niet meer dan dat bedrag van tevoren pinnen van mijzelf. In de super: wat ik in mijn mandje doe, tel ik gelijk op met de scanner/telefoon zodat ik bij de kassa binnen mijn week boodschappen budget blijf. Ik kijk altijd naar de kilo prijs, de aanbiedingen en de houdbaarheidsdatum (achter in het schap of onderin het schap)

Act: ik neem het briefje mee naar de markt/super en koop alleen die dingen die daarop staan. Ik ga op een **rustig tijdstip** boodschappen doen na het ontbijt/avondeten. Want: als je honger hebt, koop je meer en ga ik te snel over mijn budget heen. Ik kijk altijd welke groente/fruit goedkoop zijn in het seizoen. Ik koop nooit gesneden groente of kleine vleesporties. Ik doe een keer per week de boodschappen i.p.v. meerdere keren per week: zodat ik makkelijker uitkom met mijn weekbudget voor eten. Ik doe op de fiets boodschappen en niet met de auto.

Bij thuiskomst schrijf ik gelijk op wat ik uitgegeven heb in het **kasboek** zodat ik overzicht krijg (en hou) over mijn uitgaven. Ik vries kilo aanbieding gehakt/vlees/kip thuis gelijk in (in boterhamzakjes) in kleinere porties van 80-100 gram per persoon per dag. Ik leg de nieuwe spullen achterin in de koelkast/kast. De dingen die eerst op moeten, leg ik voorin in de koelkast/ voorraadkast.

Plan opnieuw: Wat ik niet heb kunnen kopen, maar wel nodig heb, schrijf ik op (voor de volgende keer) op een nieuw boodschappenbriefje. Bonnen die ik wil bewaren, leg ik op tafel in de bak archief.

Ik **beloon mijzelf** als volgt: heb ik geld over van het weekbudget; dan koop ik na boodschappen doen een gebakken visje op de markt, of een loempia op zaterdag bij de Chinees. Kom ik niet uit/hou ik geen geld over: dan koop ik geen vis/loempia.

Meer weten?

<https://www.eenvoudinkwaliteit.nl/lexicon/pdca>