

Leven &amp; cetera

Leef volgens de best-seller 'Een werkweek van 4 uur' en houd tijd over voor 'een luxe levensstijl'. Een persoonlijk verslag van een volging.

tekst **Marcus Polman**  
beeld **Merlin Daleman**

**M**aandagochtend 9.00 uur. De start van een nieuwe werkweek. Bijna als vanzelf schuift mijn muis naar de verzenden/ontvangknop van mijn Outlook-mail. „Stop... niet doen!”, corrigeert een innerlijke stem. Maar de verleiding is te groot. Terwijl een stroom ongetwijfeld urgente mail mijn inbox binnenloopt licht mijn mobiele telefoon op. Een bericht van Timothy, mijn nieuwe goeroe: „Best Margaritas in Saigon I found at The Fashion TV bar.”

Samen met 39.619 andere followers volg ik de laatste tijd via Twitter dagelijks zijn bezigheden. Het zijn meestal akelig opgewekte berichten, bij voorkeur gestuurd vanaf exotische oorden. Werelden die ver afstaan van mijn kantoorleven achter de lamellen, in de ziekmakende airco, tussen de geleaste kunstplanten. Ik weet het nu zeker: mijn leven moet anders.

Twee maanden geleden kruiste Timothy Ferriss voor het eerst mijn pad. En niets is meer zoals het was. Sinds het lezen van zijn boek *The 4-hour Workweek - Escape 9-5 live anywhere and join the new rich* werk ik aan mijn 'luxury life style design' zoals Ferriss het noemt.

Ook ik lijd aan toenemende kantoorstress. Te veel (over)werken voor het geld dat ik verdien en een groeiende stroom zinloze e-mail en telefoontjes. De eerste symptomen van 'inbox Alzheimer' hebben zich aangediend: steeds vaker betrap ik mijzelf erop dat ik tijdens het terugzoeken van e-mails in mijn inbox afgeleid raak door nieuw binnengekomen mail om mij vervolgens na enige tijd af te vragen wat ik aanvankelijk aan het doen was.

Op internet heeft Timothy Ferriss, ooit zelf een naar eigen zeggen overwerkte en onderbetaalde loonslaaf, sinds de verschijning van zijn boek twee jaar geleden, een grote schare fans om zich heen verzameld. Zijn boek (onder aanhangers kortweg *4HWW* genoemd) is inmiddels een wereldwijde bestseller (zie kader). Op internet zijn



Tips voor een vierurige werkweek?

1. Bepaal elke werkdag de drie zaken die echt belangrijk zijn en voer die uit, de rest is bijzaak.
2. Stel jezelf tijdens uw werk bij elke activiteit af: ben ik inderdaad aan het doen wat ik moet doen?
3. Begin de werkdag nooit met het lezen van mail.
4. Activeer een autoreply met de boodschap dat u slechts 2 keer per dag uw mail leest en beantwoordt. Schakel zo snel mogelijk daarna over naar 1 keer per dag.
5. Delegeer zoveel mogelijk taken aan een virtueel assistent.

Marcus Polman onderzoekt hoe hij zijn 'lifestyle design' kan optimaliseren.

forums ontstaan voor 4HWW-Moeders, 4HWW-Vaders, 4HWW-Singles en andere varianten.

**I**n zijn boek introduceert Ferriss de Nieuwe Rijken. Dit zijn niet de stereotype snelle nieuwe rijken die blind een fortuin najagen, maar een nieuwe generatie werkers die werk, inkomen en vrije tijd op een prettige manier hebben georganiseerd. Nieuwe Rijken werken slim en efficiënt en weten optimaal gebruik te maken van digitale middelen zodat ze meer tijd overhouden om andere leuke dingen te doen. Hoezo wachten op het weekend? Of - oh gruwel - uitstellen tot je met pensioen gaat? Minder werken, meer leven is het motto. En nu.

Hoewel de titel misschien anders doet vermoeden is het niet het zoveelste oppervlakkige hoe-word-ik-rijk-keerde. De dergtijgerige Ferriss is zijn eigen case-studie. Nadat hij zijn vaste baan opgaf, begon hij een internethandel in voedings-supplementen, een soort eenmansmultinational die hij op afstand vanuit de hele wereld kon aansturen. Nadat hij zijn eigen principes ging toepassen,

resterde uiteindelijk een werkweek van, zo beweert hij, niet meer dan vier uur. In de tijd dat hij niet werkte, leerde hij diverse buitenlandse talen, werd hij wereldkampioen tangodansen in Argentinië en nationaal kampioen Chinees kickboksen. Zijn onweerstaanbare boodschap is dat dit voor iedereen is weggelegd. Niet alleen voor internet-ondernemers, ceo's of zelfstandige professionals maar zelfs voor de kantoor-klerken van deze wereld. Het enige dat nodig is, is een beetje durf en bereidheid om vastgeroeste werkrouines te doorbreken.

Sindsdien probeer ik in 4HWW-stijl te leven. Met soms verbluffende resultaten. Om in mijn financiële noden te voorzien heb ik bepaald dat ik zo'n 120.000 euro bruto per jaar nodig heb (les 1 van Tim: bepaal je gewenste inkomen). Niet met de veertig tot vijftig uur

zoals ik nu gewend ben, maar met maximaal 20 uur werken. Of beter nog 12 uur. Een werkweek waar Tim om zou lachen maar voor mij voldoende om mijn overige persoonlijke ambities te vervullen. De rest van mijn 'werkweek' wil ik vrijhouden voor andere dingen waar ik steeds niet aan toekom (Portugees leren, yogales, een moestuin starten, elke ochtend 25 baantjes zwemmen, motorrijbewijs halen, vaker romans lezen, een kookkursus bij Le Cordon Bleu in Parijs en nog zo wat dingen).

De volgende fase is het 'detoxen' van mijn e-mailverkeer. E-mail is volgens Ferriss een van de grootste tijdsduppers. Met een simpele ingreep is het e-mailverkeer drastisch teruggedrongen. Via een autoreply krijgen mailers voortaan standaard de volgende boodschap van mij retour:

*Beste relatie,*

*Ik lees en beantwoord mijn e-mail tweemaal per dag, om 12.00 uur en om 16.00 uur. Dit doe ik om mijn productiviteit te verhogen. Als je mij dringend nodig hebt, ben ik natuurlijk bereikbaar op mijn mobiele nummer.*

*Fijne werkdag, Marcus*

Lastig? De reacties zijn op een enkele na begripvol. Centrale boodschap in de 4HWW-aanpak is: hou je alleen bezig met echt belangrijke zaken. Start de dag met 2 tot 3 werkelijk belangrijke dingen (en dus niet met het lezen van mail), de rest is bijzaak. Vaak zijn dit werkzaamheden die je eigenlijk liever uitstelt. Bijvoorbeeld dat belangrijke maar vervelende telefoontje naar een lastige klant of het schrijven van een ingewikkeld memo of artikel. Beprek je activiteiten ook daadwerkelijk tot die drie dingen. En ja, ook dit heeft een wonderlijk groot effect. Het is een aangename sensatie om 10.30 uur 's ochtend op de klok te kijken met een voldaan gevoel dat de dagtaak er feitelijk op zit. >

**Hoe schrijf ik een bestseller?**

De slechtste manier om miljonair te worden is het schrijven van een boek over rijk & succesvol worden, lieten uitgever Timothy Ferriss keer op keer weten. Zijn *The 4-Hour Workweek* werd door 14 uitgeverij geweigerd voordat het New Yorkse Crown Publishing het aandurfde. Twee maanden na verschijning in Amerika, april 2007, stond zijn boek nummer 1 in The New York Times Best-sellerlijst (waar het boek twee jaar na verschijning nog steeds in staat). Het boek is inmiddels verschenen in meer dan 35 talen. Wereldwijd zijn ruim 1 miljoen exemplaren verkocht (in Nederland: 10.000 exemplaren).

Alleen een beetje durf en bereidheid zijn nodig om vastgeroeste werkrouines te doorbreken

 **Print dit artikel**

NZ 20-05-09 Katern 5 pagina 28



> De belangrijkste stap in mijn nieuwe 4HWW-leven is tot nu toe het inhuren van een virtual assistant (VA) geweest. Deze persoonlijke assistente op afstand doet op afroep klusjes. De goedkoopste zitten in India, tipt Tim. De organisatie [www.yourmaninindia](http://www.yourmaninindia) vraagt 6,25 dollar per uur en biedt een 24/7 dienstverlening. Brickwork ([www.bzkcorp.com](http://www.bzkcorp.com)) is wat duurder, 15 dollar per uur, maar is dan ook gewend te werken met Fortune-500 bedrijven.

De dienstverlening gaat ver, blijkt als ik een offerte aanvraag: afspraken en vergaderingen organiseren, online boodschappen doen, websites bouwen, internetresearch, vertalingen of het maken van een compleet businessplan. Mijn aanvraag bij [www.yourmaninindia](http://www.yourmaninindia) wordt binnen twee uur behandeld maar de taalbarrière (alleen Engelstalig) is voor het merendeel van mijn klussen toch een te groot bezwaar.

Na enig zoeken ben ik uitgekomen op een Nederlandse assistente. Zij werkt thuis op uren dat het haar schikt. De tijd die ik daarmee 'koop' besteed ik óf aan het creëren van een groter inkomen óf aan het doen van de leuke dingen.

Het resultaat is dat ik de laatste weken regelmatig op woensdagmiddag op de sportschool zit (met sauna na), en begonnen ben met een yogaklasje op elke dinsdagochtend. En dat in de prettige zekerheid dat er de volgende dag een voor mij opgezocht onderzoeksrapport klaar ligt op mijn bureau of een lijst met namen en nummers van potentiële deelnemers die ik voor een project moet benaderen. Zelfs een klus als het opzoeken van het goedkoopste mobiele telefoonabonnement verloopt tegenwoordig via mijn VA. In het begin kost het even tijd om opdrachten helder en sluitend te definiëren maar uiteindelijk levert het enorme (tijd)winsten op.

**I**s het duur? Mijn Nederlandstalige, gemotiveerde en efficiënte VA (hbo+, 38 jaar) betaal ik 25 euro bruto per uur, exclusief eventuele onkosten. Omgerekend is dat goed voor een voor haar zeer acceptabel brutojaarsalaris van 44.000 euro. Omdat mijn uurtarief doorgaans een factor twee tot drie hoger ligt verdien ik dus geld iedere keer als ik een taak uitsteed. Een ontspannende gedachte.

Na twee maanden succesvol experimenteren (mijn werkweek is al met zo'n 20 procent teruggebracht met behoud van inkomen) – is het tijd voor grotere

stappen. Dit smaakt naar méér. En Ferriss moet mij daar persoonlijk mee helpen. Om de bestsellerauteur te spreken te krijgen is niet eenvoudig. Zijn VA krijgt 2.000 aanvragen per week en Ferriss is zuinig op zijn kostbare tijd. Zijn website meldt dat hij wegens overwelddigende belangstelling niet langer aanvragen honoreert voor coaching of 1-op-1 training, tenzij er een 'Dubai-like' budget is 'met vijf tot zeven nullen voor de komma'. Kortom: een uitgelezen test voor mijn kersverse VA.

Drie dagen later ontvang ik van haar een mail dat zij na enig bellen en mailen via Ferriss' VA Amy een belafpraak voor mij heeft kunnen maken. Hoera! Hij heeft precies 5 minuten voor mij, voor één goede vraag, om 10.30 uur San Francisco tijd, na zijn ontbijt, laat Amy weten.

„Yes this Tim... what can I do for you”, klinkt het door de telefoon. Ik dank hem uitvoerig en informeer hem over mijn resultaten tot nu toe, voordat ik toekom aan mijn ene belangrijke vraag: wat is het allerbeste advies dat hij mij, na het lezen van zijn boek, kan geven? Ferriss reageert welwillend. Ik ben goed bezig, vindt hij. „Nu ben je klaar om fundamentele veranderingen door te voeren. Het beste dat je nu kunt doen is beginnen met je eerste mini-pensioen. Ga er minimaal drie weken tussenuit om je te bezinnen op hoe je je lifestyle design wilt optimaliseren. Ga fantasieren wat je nog allemaal zou willen en wat daarvoor nodig is. Het is het aller-mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven.”

Een sabbatical?

„Nee, nee. En ook geen vakantie. Het mini-pensioen doe je minimaal een paar keer per jaar. De eerste keer misschien 3 weken, daarna voor twee of drie maanden. Als je het eenmaal doet, merk je dat het eigenlijk makkelijk is. Maar pas op: het is verslavend.” Hij moet ophangen. Hij heeft een lunchafspraak in de stad en vertrekt daarna voor een weekendtrip naar Nappa Valley, het winddistrict in Californië. „Euh... Thanks Tim.”

Met lichte opwinding verbreek ik de verbinding. Starend naar de lamellen, slik ik één keer en neem een besluit. Mijn muis gaat naar de knop 'maak nieuw e-mail-bericht' in mijn mailbox. Een opdracht aan mijn VA: of zij een lijstje kan samenstellen met vijf betaalbare tijdelijke huurhuizen – tot twee maanden – op een mooie plek in Portugal. <

Timothy Ferriss, Een werkweek van 4 uur, Uitgeverij Forum

 [Meer 4-hours workweek? www.fourhourworkweek.com, www.timferriss.com, twitter.com/tferriss](http://www.fourhourworkweek.com)

De persoonlijke assistente op afstand doet op afroep klusjes