

## HOUD DE ZAAG SCHERP

Hoe harder je werkt; hoe effectiever je bent????

Of je effectief bent is afhankelijk van twee factoren; het product en het productiemiddel.

“Een man loopt door het bos en ziet een houthakker, die zich helemaal in het zweet heeft gewerkt om een boom om te zagen. De man vraagt aan de houthakker wat hij aan het doen is. Ik moet deze boom voor vanavond omzagen!, antwoordt de houthakker. De man zegt: “Maar die zaag is helemaal bot! Neem even pauze om hem te scherpen, dan ben je sneller klaar”. “Nee”, antwoordt de houthakker “ik heb geen tijd om hem aan te scherpen: die boom moet vandaag nog om!”.

Met andere woorden: door soms tijd te nemen om jezelf aan te scherpen, kun je de rest van de tijd veel effectiever zijn. Houd de zaag scherp! Houd jezelf scherp.

Dit is het 7<sup>e</sup> en laatste eigenschap van effectief leiderschap/effectief mens zijn genoemd door Stephen Covey. Covey is auteur van de enorme bestseller: de 7 eigenschappen van effectief leiderschap.

Houd de zaag scherp heeft VIER DIMENSIES

Covey onderscheidt vier dimensies die voor ieder mens belangrijk zijn. Volgens hem moet je die vier dimensies dagelijks aanscherpen en onderhouden om een goede balans te houden.

### 1. De fysieke dimensie

Onder de fysieke dimensie verstaat Covey alles wat je met je lichaam doet. Beweging, voeding en ontspanning zijn hier goede voorbeelden van. Beweging is 1 van de belangrijkste activiteiten. De lichamelijke activiteiten geven je meer energie om andere activiteiten te ondernemen. Veel mensen vinden het niet urgent. Je gaat er pas aandacht aan besteden als het kritiek wordt. Met houd de zaag scherp kun je voorkomen dat je te zwaar wordt, teveel stress hebt of altijd maar moe bent. Je doet aan preventie ipv escalatie.

### 2. De geestelijke dimensie

De eerste 20 jaar van ons leven wordt je geest getraind door voornamelijk onderwijs. Daarna verslapt de mentale ontwikkeling vaak. Je bent blij dat je je studie hebt afgerond en nooit meer een boek hoeft te lezen. Volgens Covey moet je nieuwe onderwerpen blijven verkennen. Covey raadt aan om je televisietijd en mobielgebruik in te ruilen voor informerende en inspirerende programma's die je waarden en doelen ondersteunen.

### 3. De spirituele dimensie

In de spirituele dimensie zit je kompas. Het is de dimensie die bepaalt waarom je elke dag je bed uitkomt. Je “why”. Het is je bron van inspiratie. Dit is voor iedere mens anders. Je kunt inspiratie halen uit muziek, uit religie of wellicht uit literatuur. Zoek die bronnen van inspiratie!

### 4. De sociaal/emotionele dimensie

In de emotionele dimensie staan we in relatie met anderen. Het gaat om empathisch luisteren; om een win-win mentaliteit/ om eerst begrijpen, dan begrepen worden. Het vergt veel oefening om de ander te begrijpen. Manier om te groeien.

De zaag scherp houden mag dan simpel lijken. Het vergt ook veel tijd, geduld en discipline om dit door te zetten.

#### Hoe

Iedere week vooruitkijken: maak een lijstje van activiteiten die goed zijn voor je lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele dimensie.

Iedere week terugkijken: wat heb ik gedaan, wat weerhield me?

>Aristoteles: we zijn wat we herhaaldelijk doen!

#### Voorbeelden

- Cursus volgen
- Lezen
- Dagboek bijhouden
- Mediteren
- Een sport beoefenen, in de tuin werken
- Een goed gesprek aangaan
- Naar een museum of concert gaan
- Je dieet aanpassen

