

# Wijze woorden van een life- en businesscoach Laptoplunchen, spitsuurouders en autodieet\*

**Zemst** - "Goede gewoontes introduceren kost niets, het brengt alleen maar op!" Aan het woord is Sara Van Wesenbeeck, life- en businesscoach, professional organizer en auteur. Sara heeft alle expertise in huis om meer rust en evenwicht in je leven te brengen.

In december gaf Sara Van Wesenbeeck heel wat tips voor spitsuurouders tijdens een lezing in de bib, in januari staat haar workshop *1+1 = 3. Een ruimer gezinsbudget zonder moeite* op het programma.

Sara start meteen door te zeggen dat het in haar drukke leven ook wel eens misloopt. Het ijs is op slag gebroken.

Sara's lezing is doorspekt met leuke termen en de workshop (met bijna honderd deelnemers!) verloopt gesmeerd. Leuke antwoorden worden beloofd met één van haar boeken en de avond vliegt voorbij!

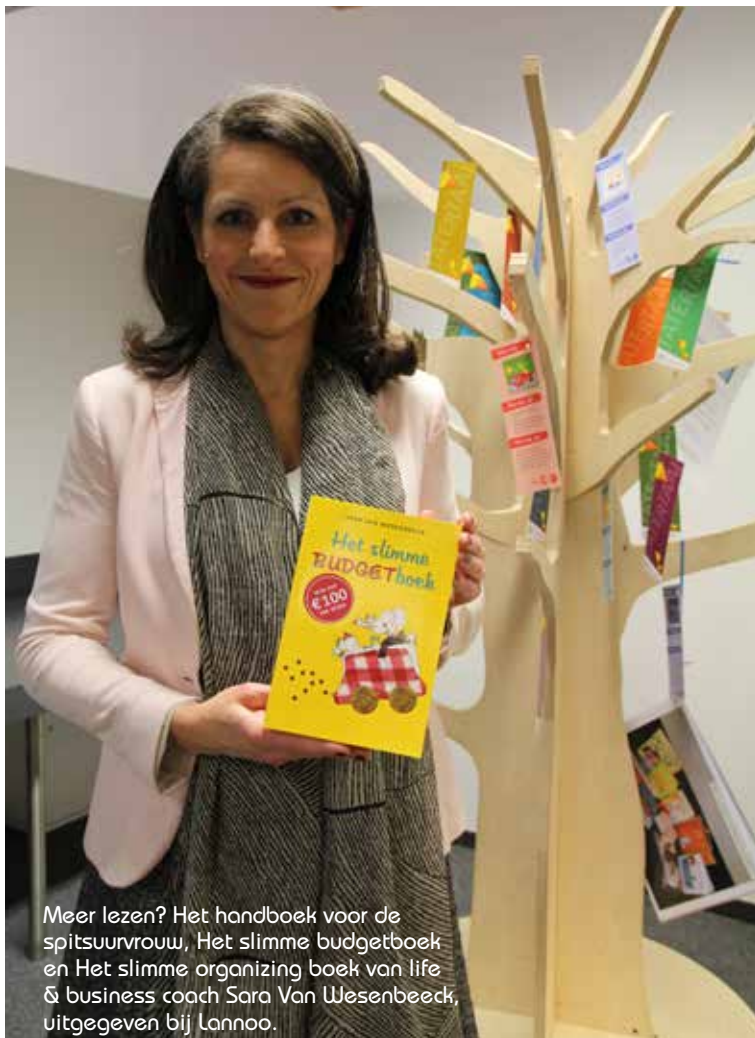
## A batch a day keeps the doctor away

Iedereen kent het wel, een dag vol chaos, welk klusje doe je eerst? Volgens Sara is het slim om een overzichtelijk lijstje te maken en gelijkaardige taken te bundelen en ze samen in één ruk af te werken in een *batch*. Zo kom je sneller tot een resultaat en win je heel wat tijd. Enkele voorbeelden: strijk niet elke dag een hemd, maar organiseer

één strijkmoment in de week. Lees niet de hele dag door je mails, maar leg één of twee e-mail-batches vast in je agenda.

## De regel van de ketchupfles

Tijdens de workshop wordt het publiek aan het werk gezet. Sara verdeelt de aanwezigen in groepjes en samen met andere ouders (*jawel, er zitten ook heel wat mannen in het publiek!*) brainstorm je over een aantal essentiële dingen. Op de vraag hoe je best de taken in het gezin herverdeelt, stelt Sara Van Wesenbeeck de gezinsvergadering voor. Het gezin van Lore Claeys blijkt het heel origineel aan te pakken met 'de regel van de ketchupfles'. In haar gezin is het vrijdagavond niet zomaar frietjesavond, nee, tijdens de maaltijd komt het hele gezin aan het woord. Wie de ketchupfles vast heeft, mag praten en bijvoorbeeld een probleem voorleggen. De anderen mogen enkel vragen stellen of een oplossing voorstellen. Zo kan ieder om de



Meer lezen? Het handboek voor de spitsuurvrouw, Het slimme budgetboek en Het slimme organisatie boek van life & business coach Sara Van Wesenbeeck, uitgegeven bij Lannoo.





beurt zijn zegje doen en volgens Lore komen de kids vaak met originele invalshoeken, zelfs voor grotemensenproblemen. Beslist het proberen waard!

Op 22 januari (20u) komt Sara nog eens terug naar de bib van Zemst. In haar workshop *1 + 1 = 3. Een ruimer gezinsbudget zonder moeite* geeft ze tips & tricks om met je budget aan de slag te gaan. Schrijf je in via [welzijn@zemst.be](mailto:welzijn@zemst.be) of 015/618891. Deelname is gratis. Geen tijd op 22 januari, maar wel geïnteresseerd? Check [www.plusorganizing.be](http://www.plusorganizing.be) voor workshops in de buurt!

## Maak (persoonlijke) winst

Volgens Sara kan je besparen zonder dat je moet inboeten aan comfort. Dankzij haar tips leer je je gezinsbudget op een slimmere manier te beheren. En het leuke is dat je er niet alleen geld mee wint, maar tegelijkertijd ook quality time voor je gezin!

In veel gezinnen is lunchen op school/werk dagelijkse kost. Dat is niet alleen duur, maar vaak ook ongezond. Wie 's morgens tijd maakt om de boterhammetjes te smeren, kan heel wat centen uitsparen. Die je dan bijvoorbeeld kan besteden aan een leuke gezinsuitstap of om te sparen.



## Tips voor spitsuurouders

**5 minuten rust:** als je 's avonds thuis komt van het werk, neem dan eerst vijf minuten rust voor je aan de huishoudelijke klusjes begint. Praat even over de voorbije dag of bespreek de rest van de week.

**Schrap 'vervuilde' tijd:** me-time hoort ook echt me-time te zijn. Leg op je vrije momenten je smartphone even aan de kant. Je werkmails lees je later wel.

**Multitasken bestaat niet:** mannen hebben gelijk: je brein is écht niet in staat om meerdere dingen tegelijkertijd te doen, dus stop daarmee. Het is sneller én efficiënter om je taken één voor één aan te pakken.

**Zeg ja tegen nee:** durf wat vaker nee zeggen. Heb je geen zin om bij je schoonouders te gaan eten op je enige vrije weekavond? Zie je het niet zitten om er nog een extra taak bij te nemen op het werk terwijl je agenda al propvol zit? Nee zeggen mag!



## Tips voor een ruimer gezinsbudget

**Maak een boodschappenlijstje:** en hou je daar ook aan. Je zal heel wat minder impulsaankopen doen en bovendien heb je minder last van stress dankzij een lijstje.

**Geef zakgeld:** zelfs kleine kinderen kunnen al met een (klein) budget aan de slag. Je kids worden er zelfstandig van én bovendien, wetenschappelijk bewezen, wie als kind zakgeld kreeg, heeft later minder financiële problemen.

**Laat gratis links liggen:** het woord 'gratis' of 'korting' trekt je aan, maar doet je vaak iets kopen dat je niet nodig hebt. Een écht koopje is datgene wat je echt nodig hebt goedkoper vinden. Bv. een nieuwe winterjas voor je kinderen.

**Maak een winstboekje:** hierin noteer je alle dingen die je uitspaart zoals bv. je lunch in de kantine op het werk, die dure koffie in het treinstation, ... Je hoeft niet alle extraatjes te schrappen, genieten mag. Maar weet wel: wie elke dag 5 euro bespaart, is op het einde van zijn leven miljonair!

\*Wie snel zijn boterhammetjes eet achter zijn bureau doet aan laptoplunchen. Spitsuurouders zijn ouders die het veel te druk hebben.

*Je auto kost je all-in 0,45 euro per km, vraag je dus regelmatig af of die verplaatsing echt nodig is. Ga op autodieet: met de fiets naar het werk is niet alleen veel gezonder, je krijgt er vaak ook een premie voor!*

Tekst: Ellen Van de Wijngaert, foto's: Jean Andries en Sara Van Wesenbeeck