

Leiderschapsvisie

Televisie of levensvisie

De televisie is de deur uit. Het bevrijdt me van gezanik, nieuws, veelal negatief en daarmee heb ik gewonnen aan levenskwaliteit. De televisie heeft me veel te lang geleid. Sinds een aantal maanden heb ik geen televisie meer. Een bewuste keuze. De toegevoegde waarde van de televisie in relatie tot de kwaliteit van mijn leven wil ik eens aan den lijve ervaren. Het is een van de beste keuzes van het afgelopen jaar geweest.

Nederlanders kijken gemiddeld drie uur per dag televisie. De gemiddelde kijktijd schommelt al zeker zeven jaar rond de 180 minuten, aldus Stichting Kijkonderzoek (SKO). Daarnaast hoor ik veel mensen zeggen dat ze het zo druk hebben en dat zij onvoldoende tijd hebben. Een opmerkelijke paradox. Ik ben maar eens op onderzoek uitgegaan.

De wereld draait toch wel door

Stel jezelf eens de volgende vraag. Als je elke dag drie uur extra tijd zou krijgen, hoe zou je die tijd dan benutten? Sta even stil bij je antwoord:

Als je antwoord is, drie uren extra televisie kijken. Stop dan met lezen want er staat een kastje van 60 bij 90 op je te wachten.

Als je een ander antwoord hebt, heb je de kans om je levenskwaliteit te verhogen. In hoeverre houdt de televisie je af van dat geen wat je werkelijk wilt. Hoeveel uren kijk jij per dag televisie? Heeft het je 'echt' iets gebracht of had je ook aandacht kunnen geven aan iets dat ertoe doet of aan je favoriete bezigheid. Aandacht voor je relatie, oprechte aandacht voor je kinderen, een empathisch telefoontje naar een vriend(in), of gewoon aandacht voor innerlijke rust en ontspanning door bijvoorbeeld een bad te

nemen, te lezen of iets wat energiegevend is.

Levenskwaliteit

Het antwoord ligt in ieder geval in jou besloten. Veel mensen hoor ik zeggen dat ze druk zijn. Dat ze onvoldoende tijd hebben. Hoe verhoudt zich dat tot de uren die voor de televisie wordt gezeten. Aan den lijve ondervind ik dat mijn levenskwaliteit zonder televisie is toegenomen. De ruimte in extra tijd geeft meer kwaliteit met mijn kinderen, zo is er meer ruimte om spelletjes te doen, heb meer tijd voor relaties. Het maakt dat ik een voetbalwedstrijd niet op televisie volg maar ik ben er weer eens live naar toe gegaan. De dag bouw ik rustiger af en ik slaap nog dieper. En ondertussen ontgaat me niets, de krant lees ik 's ochtends intenser. Het vergt wel discipline van je om niet in de verleiding te komen om dat ding aan te zetten, in zapp-gedrag te vervallen of voor de angst dat je iets mist (uitzendinggemist.nl en youtube kunnen dit opvangen). De wereld draait tenslotte toch wel door.

Informereren, amuseren, inspireren

Volgens directeur Gerard Timmer, directeur tv-programmering van de Nederlandse Publieke Omroep (NPO) moet televisie informeren, amuseren en inspireren. Een mooi gedachtegoed. Het gaat in mijn beleving een stap verder. Het is de kunst om je leven zo in te richten dat je jezelf kunt amuseren, inspireren en laat informeren wat er voor jou toe doet. Zo ben ik in ieder geval regisseur van mijn eigen levensfilm. Zodra die film op televisie te zien is kom ik toch weer in de verleiding!

Frank Rekers, frank.rekers@4human.nl

(trainer, mental coach en medemens) is eigenaar van 4Human Training & Coaching; 4Human Training & Coaching helpt mensen, teams en organisaties bij vernieuwings- en motivatietrajecten. www.4human.nl