

zelfregie
(vs. systeemgestuurd)
** systeem moet/mag weer
middel worden (opv. doel)*
↓
menselijkheid

ARIANNA HUFFINGTON:

‘Ik haal meer
voldoening uit
het leven dan
ooit tevoren’

MET DE OPRICHTING VAN THE HUFFINGTON POST WERD DE GRIEKS-
AMERIKAANSE ARIANNA HUFFINGTON EEN VAN 'S WERELDS MEEST
INVLOEDRIJKE MEDIAVROUWEN. DAT ZE MEER BALANS IN HAAR
LEVEN MOEST BRENGEN, BESEFTE ZE NA EEN ZWARE BURN-OUT.

TOEKOMST

**'IK WAS GRAAG OOK GOED GEWEEST IN KOKEN EN SKIËN,
MAAR DAAR BAK IK NIKS VAN. EN IK HEB BESLOTEN OM ME TE
RICHTEN OP DE DINGEN WAAR IK GOED IN BEN'**

"Tegenwoordig kom ik bijna elke nacht aan acht uur slaap. Het helpt om op een bepaald tijdstip alle elektronica uit te zetten en uit de slaapkamer te verbannen. Als ik een keer weinig geslapen heb, doe ik overdag een dutje op de bank in mijn kantoor. Op die manier doe ik geen beroep op de rust-ruimtes van The Huffington Post, die altijd drukbezet zijn. **Mijn kantoor is van glas en eerst sloot ik altijd de gordijnen als ik ging slapen, maar op een gegeven moment besloot ik ze open te laten, waarmee ik iedereen duidelijk maakte dat er niks mis is met een dutje doen.**

Het is de beste manier om weer op te laden.

Ook neem ik elke dag een moment om te mediteren. Het is lang niet makkelijk om daar de tijd voor te vinden, maar ik ben er inmiddels achter dat je die moet claimen. Op het moment dat je een dagindeling maakt, plan je tijd voor jezelf in – en dat moet je net zo serieus nemen als je andere afspraken en vergaderingen. Tegenwoordig is het leven zo hectisch en vol afleidingen, dat je niet moet gaan zitten wachten op een uurtje dat vrijkomt, want dat gebeurt waarschijnlijk niet.

Als ik 's morgens wakker word, kijk ik niet meer meteen op mijn smartphone. Ik neem een minuutje om diep te ademen, dankbaar te zijn en mijn doel voor de dag te bepalen. Vervolgens ga ik twintig minuten tot een half uur mediteren. Het gevolg is dat ik meer voldoening haal uit mijn leven, ik de ruimte heb om op adem te komen en een dieper inzicht heb.

Het nieuws gaat alsmaar door, vandaar dat bij The Huffington Post de verleiding voor

redacteuren, journalisten en technici groot is om aan het werk te blijven. Maar we doen veel om burn-outs te voorkomen; we zijn er bijvoorbeeld heel duidelijk over dat niemand geacht wordt om buiten werktijd e-mails te beantwoorden. En vakantie moet echt een periode zijn waarin je weg van alles bent en helemaal kunt opladen. Daarom hebben we de 'HuffPost vacation tool' ingesteld, afgekeken van wat Daimler in Duitsland doet: je kunt ervoor kiezen om alle e-mails die tijdens je vakantie binnenkomen automatisch te laten verwijderen, dan wordt de afzender van de mail daarvan op de hoogte gesteld. In de nieuwskamer hebben we twee rustruimtes die meestal bezet zijn, ook al stonden sommigen er sceptisch en zelfs afkerig tegenover toen we ze in 2011 lieten bouwen. Veel mensen waren bang dat hun collega's zouden denken dat ze de kantjes eraf liepen als ze een dutje zouden doen. Maar we hebben ze duidelijk gemaakt dat je het niet raar moet vinden als iemand even pauze wil nemen om te slapen of om weer op te laden – maar wél als iemand uitgeput op zijn werk rondloopt. Mensen kunnen op kantoor ook meditatie-, ademhalings- en yogasessies volgen.

Mijn beste truc om met stress om te gaan is ademen. **Bewust ademen geeft me weer grip op de realiteit en het is iets waar ik honderden keren op een dag onmiddellijk op kan terugvallen.**

Als ik me concentreer op mijn ademhaling, kan ik even rustig een pauze inlassen in de dagelijkse hectiek; het leidt me altijd weer terug naar het moment en helpt me om

problemen en tegenslagen te verwerken. Ik heb net weer een contract voor vier jaar bij The Huffington Post getekend, en kan niet wachten om een nog groter succes te maken van alles op mondiaal, mobiel en videogebed en het naar een hoger plan te tillen. Ik hou van mijn baan. Ik was graag ook goed geweest in koken en skiën, maar daar bak ik niks van. De laatste keer dat ik mijn leven onder de loep nam, besloot ik om me te richten op de dingen waar ik goed in ben.

Als moeder wil ik een rolmodel zijn voor mijn dochters. Nu ze hun eigen levenspad bewandelen en aan hun carrière werken, vertel ik ze wat ik graag had geweten toen ik zo oud was als zij: dat als je je werk goed wilt uitvoeren, je geen concessies kunt doen wat betreft een evenwichtige leefstijl.

Ik zou willen dat ik in de tijd terug kon gaan om mijn jongere ik te vertellen: 'Arianna, je presteert meer als je besluit niet alleen hard te werken, maar af en toe ook eens afstand te nemen, op te laden en jezelf opnieuw uit te vinden.' Dat had me dan in ieder geval een hoop onnodige stress, uitputting en een burn-out gescheeld." ●