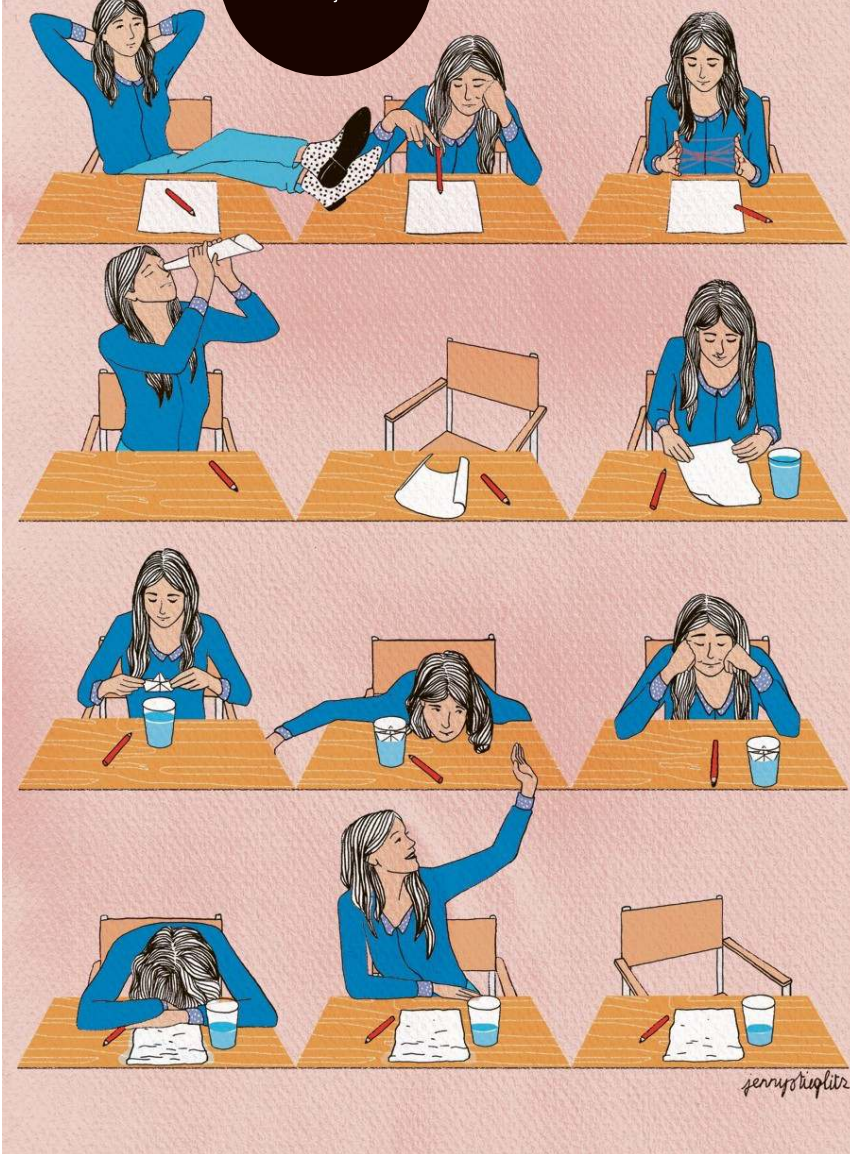


Psycho  
Ontfocussen:  
hoe doe je dat?



# Zet je brein vaker op pauze

Pas als we een hele dag hard en geconcentreerd hebben doorgewerkt, en ons todolijstje zo goed als afgevinkt is, zijn we happy. Nog een beetje vrije tijd over? Die proppen we liefst ook vol. Niet goed volgens breineskundigen. Want juist door vaker te niksen en te luieren, worden we productiever en creatiever. Moet je natuurlijk wel weten hoe je dat doet.

door Manon Kluten  
tekening Jenny Stieglitz

Toegegeven, flink doorwerken en uren achter elkaar blijven presteren, kan je eigenwaarde een boost geven. Alleen maar wat aangerommeld? Dan ben je waarschijnlijk niet echt voldaan en voel je je een nietsnut. Niet nodig, is de mening van breineskundigen zoals therapeut Srinii Pillay, die het boek *Minder focus, meer effect* schreef. Zijn theorie is dat je je gedachten geregeld de vrije loop moet laten, vaker moet dagdromen en de boel de boel moet laten. Pas dan ontstaat er ruimte voor creatieve ideeën, maak je de beste beslissingen, is er minder stress, meer plezier én heb je meer oog voor anderen. Ben je alleen

bezig met focussen, dan raken echt belangrijke dingen op de achtergrond, vervreemd je van jezelf en anderen en ligt emotionele uitputting op de loer.

Elke Geraerts, doctor in de psychologie en breineskundige: "Net als een atleet na een marathon moet ontspannen, moet je ook na een mentale inspanning bewust uitrusten, om daarna weer prestaties te kunnen leveren. Dat we ons tussen negen en vijf blijvend kunnen concentreren is een sprookje. Alleen beseffen veel werknemers en werkgevers dit nog niet. Je prefrontale cortex, het deel in je brein waar informatie wordt verwerkt, problemen opgelost en belangrijke beslissingen genomen, is snel vermoeid. Dus moet je het geregeld pauzes gunnen. Als je door de dag ontspanmomenten inbouwt, heb je daarna dubbel zoveel energie om terug aan de slag te gaan."

## FOCUSKILLERS

- De hele dag doorwerken, op je middagpauze na.
- Je smartphone, zeker als hij binnen handbereik ligt.
- Altijd online zijn.
- Multitasken.
- Open kantoorruimtes.
- Elk dood moment opvullen met informatie.

nooit en is veel belastender voor je brein. En het gaat om informatie, géén kennis. Bij kennis maak je selectief een keuze uit info die voor jou relevant is. De tientallen berichten die je al op Facebook hebt gelezen, nog voordat je aan je ontbijt begint, zijn dat niet. Het brein van onze (voor)ouders had daar geen last van. Ook waren ze niet voortdurend bereikbaar op mail of gsm. Je brein is eigenlijk altijd alert, zelfs als je nog maar een berichtje verwacht. Een deel van je aandacht wordt al opgesoupeerd, zonder dat je er iets nuttigs mee doet. Het is ook een van de redenen waarom we tegenwoordig meer last van stress en burn-out hebben."

## Olifanten & konijnen

Volgens de breinexpert is het hoog tijd dat we anders met ons brein omgaan en rustmomenten respecteren. Dat betekent niet dat we massaal aan de siësta moeten, want een aantal kleine pauzes van bijvoorbeeld telkens tien minuten, zijn al perfect. Hoeveel gelummel je per dag nodig hebt, is persoonlijk. Je zult eerst meer inzicht moeten krijgen in wanneer jouw aandacht piekt of juist een stevige dip heeft. Daar kun je dan je werkmomenten op inrichten. "Experimenteer daar een beetje mee. Hou een week lang bij op welke momenten van

de dag je aandacht heel sterk is en op welke momenten je afdwaalt. Zo krijg je inzicht in je focus- en rustmomenten. 's Morgens tot een uur of elf kan ik mij bijvoorbeeld erg goed concentreren. Dan ga ik geen mailtjes lezen of beantwoorden. Op momenten dat je je goed kan concentreren, moet je, zoals ik het noem, op olifanten jagen. Met andere woorden: werken aan die grote klus of uitdaging waar je echt je aandacht bij moet houden. Alleen worden we dan vaak afgeleid door wat ik de konijnen noem: de e-mails, telefoontjes, berichtjes... Die konijnenwerk je af op momenten dat je focus minder sterk is. Ga daarom offline als je met een olifant bezig bent, zodat je tijdens je focusmomenten niet door konijnen wordt afgeleid en je belangrijke klussen kunt klaren."

### Discipline

Even lekkerniks doen en ontfoocussen na een flinke inspanning klinkt gemakkelijker. Maar waarschijnlijk krijg je het nog

## Medewerkers die direct met hun baas samenwerken, zijn minder productief dan medewerkers zonder bazen in de buurt

zwaar om af te kicken van de drukte. Volgens hoogleraar menswetenschappen Alan Lightman die het boek *In praise of waisting time* schreef, zijn we bijna robotachtig gedrag gaan vertonen als het op focus aankomt. Zelfs als we gewoon over straat lopen. De gemiddelde wandelsnelheid in een stad als Singapore is de afgelopen 25 jaar met maar liefst 30 procent toegenomen. Tijd om na te denken over wat we willen, wie we zijn of wat we belangrijk

vinden, is er amper nog. Grootste schuldige in dit verhaal is volgens de hoogleraar internet. Uit verschillende Amerikaanse studies blijkt dat creativiteit onder jongeren duidelijk is afgenomen sinds de opkomst van het world wide web. Om de paar minuten social media checken, en de bijbehorende FOMO, zijn normaal geworden. Willen we opnieuw balans vinden, dan móeten we leren regelmatig offline te gaan. Dat kost veel wilskracht en discipline, zelfs als je er de noodzaak van inziet. Gouden advies van Lightman, die zelf een derde van zijn dag probeert in te vullen met lummelen: "Zet je smartphone een paar uur per dag helemaal uit en maak elke dag een wandeling van dertig minuten, zondertussendoor je berichtjes te checken of te beantwoorden." Hoe vaker je dat oefent, hoe meer je merkt dat het werkt en hoe beter het je lukt om er een gewoonte van te maken. Mocht je baas trouwens nerveus worden bij de gedachte dat je te weinig werkt als

je geregeld luiert of als je hem vraagt op kantoor een stilte ruimte in te richten, stel hem of haar dan gerust door een recente studie aan te halen van de universiteit van Texas. Daaruit bleek dat medewerkers die direct met hun baas samenwerken, minder productief zijn dan medewerkers zonder bazen in de buurt. Elke Geraerts: "Dat klinkt tegenstrijdig, maar is het niet. Mensen die voortdurend samen zijn met hun baas durven niet geregeld weg te dromen of even niks te doen en staren al eens sneller naar hun scherm, zonder echt te zien wat er staat. Gewoon om de indruk te wekken dat ze het druk hebben. Werk je zonder baas in de buurt, durf je al sneller kort te luiëren zodat je daarna weer geconcentreerd verder kan werken."

### Flow

Maar is dat eigenlijk wel nodig, die aandachtspieken en -dalen? Is het niet beter om te leren hoe je in een constante relaxmodus komt en vandaaruit kan werken?

"Toch niet, want die aandachtspieken zorgen er ook voor dat je in een flow kunt raken", weet Elke Geraerts. "Zo heb je meer concentratie en kun je opdrachten beter afwerken. En dat geeft juist een goed, gelukkiger gevoel. Om je aandachtspiek optimaal te benutten kun je jezelf een aandachtsritueel aanleren, om je brein voor te bereiden op de belangrijke taak die eraan komt. Een beetje zoals topsporters zich mentaal instellen om hun doel te bereiken. Als ik bijvoorbeeld met de trein naar Brussel moet, werk ik altijd een uur op mijn laptop. Ik visualiseer dan van tevoren dat ik in de trein mijn laptop opendoe en bezig ben met werk dat af moet. En ben ik op kantoor, dan helpt de serieuze muziek van Leonard Cohen me te focussen: hét signaal voor mijn brein dat ik me bezig ga houden met een belangrijke taak, waar ik mijn volle focus voor nodig heb. Zo kun je voor alle belangrijke taken, waar je focus voor nodig hebt, een ritueel bedenken én toepassen."

## ZINLOOS LUMMELEN DOE JE ZO

- Loop naar een andere afdeling en maak een praatje met een collega.
- Ga wat te drinken halen en haast je vooral niet.
- Loop op kantoor even wat trappen op en af.
- Maak buiten een miniwandeling
- Doe helemaal niets tijdens wachten rustmomenten, zowel op kantoor als bij de bakker of tandarts.
- Kijk naar buiten of sluit je ogen, droom even weg en denk aan iets prettig.
- Ga naar het toilet, sluit je ogen en doe een minuten-meditatie, bv. met de app *Insight Timer*.
- Houd een powernap.
- Ga doelloos droedelen.
- Luister naar fijne muziek.
- Vraag je baas om een ongebruikte ruimte op kantoor in te richten als stilte ruimte.