

GO WITH THE FLOW!

...JE WORDT ER GELUKKIG VAN

“Is het al zó laat?”, zeg je verbaasd. De kans is groot dat je net een moment van flow hebt gekend: het gevoel dat je helemaal opgaat in een bezigheid en alles rond je even vergeet. Volgens onderzoek zijn mensen die flow ervaren gelukkiger en gezonder. Al is er wel werk aan de winkel, want onze hang naar voortdurende prikkels maakt flow moeilijk bereikbaar. Gelukkig kan je het leren en trainen, zegt neuropsychologe Elke Geraerts.

DOOR AN SMETS
ILLUSTRATIE JENNY STIEGLITZ

Gelukkig bestaan er ook lekker bekkende termen in de psychologie: flow. Less is more, moet de Hongaarse psycholoog en ‘flow’-bedenker Mihaly Csikszentmihalyi om zeer aannemelijke redenen hebben gedacht. Hij omschrijft flow als een moment van extreme focus: al je aandacht gaat naar één bezigheid

waardoor je al het andere vergeet. Je verliest de tijd uit het oog én je vergeet jezelf: je voelt geen vermoeidheid of honger, afleidende gedachten zijn er niet. Tijdens een onderzoek naar geluk ondervond Csikszentmihalyi dat mensen over het algemeen aangaven het gelukkigst te zijn tijdens een moment van opperste concentratie en overgave. Toen hij later artiesten en kunstenaars interviewde over het fenomeen, vertelden die hem meermaals dat het voelde alsof een ‘stroom’ hen meevoerde. Vandaar de term ‘flow’. Wanneer psychologen zich buigen over thema’s als geluk, zingeving en burn-out, is de term flow nooit ver te zoeken. Ook de Lanakense neuropsychologe Elke Geraerts hamert op het belang van flow in haar boek *Mentaal Kapitaal*: “Mensen die flow kennen, krijgen veel meer gedaan”, zegt Geraerts. “Die extra productiviteit geeft je ook een energieboost, waardoor je gelukkiger bent. Mensen met flow zijn ook gezonder. Studies tonen zelfs aan dat ze minder last hebben van harten vaatziekten: daar zie je dus ook het effect van minder stress. Sommige mensen komen van nature sneller in een flow. We weten intus-



sen dat dat veel te maken heeft met bevoegtheid: mensen met een groot enthousiasme en passie voor wat ze doen en die proactief in het leven staan, raken makkelijker in een flow. Al kan je het ook leren en trainen, da's het goede nieuws. Gemiddeld kan je zelfs een paar keer per dag die flow voelen. Veel heeft dan te maken met focus, want dat is een belangrijke voorwaarde voor flow. Je moet je brein de kans geven en leren om zich een tijdje ongestoord te kunnen concentreren op één ding."

TRAINEN

Volgens Elke Geraerts vereist flow focus, en dus ook zelfcontrole: we moeten verleidingen kunnen weerstaan en ons brein laten focussen op wat echt belangrijk is. "We passen die zelfcontrole als volwassene te weinig toe", zegt Geraerts. "Onze geest is uit zichzelf nogal wispelturig, hij houdt van afleiding en prikkels." Heel wat mensen voeden die drang naar prikkels door voortdurend mailtjes te checken, steeds bereikbaar te zijn en elke pop-up op hun smartphone te bekijken. "Dat is nefast, maar je kan je brein wel trainen om zich beter te focus-



MENSEN DIE FLOW ERVAREN, KRIJGEN VEEL MEER GEDAAN. DIE EXTRA PRODUCTIVITEIT GEEFT JE EEN ENERGIEBOOST

Psychologe
Elke Geraerts

MOEILIK GAAT OOK

De Hongaarse psycholoog Csikszentmihalyi formuleert een aantal belangrijke voorwaarden voor flow. Je moet gefocust zijn, onder andere, maar ook: je taak moet moeilijk genoeg zijn, én je moet er de nodige skills voor bezitten. Zoals een pianist die de vaardigheid om een partituur om te zetten naar vingerbewegingen op piano perfect bezit, én een grote concentratie aan de dag moet leggen om dat ene aartsmoelijke stuk onder de knie te krijgen. Die uitdaging is belangrijk om in de flow te komen. Liefst ligt de moeilijkheidsgraad van je taak iets hoger dan je eigen vaardigheid, of lopen de twee ongeveer gelijk. Knoop het in je oren: saaiheid en routine zijn dodelijk voor flow.



HET IS BELANGRIJK DAT JE JE OOK EENS DURFT TE VERVELEN. ALLEEN ZO KAN JE WEER NAAR FLOW TOEWERKEN

Psychologe
Elke Geraerts

sen. Wanneer je brein afgeleid wordt, zeg je: *nee, niet nu*. Een handige truc is de uitgestelde beloning: beloof jezelf een moment van ontspanning op voorwaarde dat je je eerst een kwartier volop concentreert. Zo houd je je brein een spreekwoordelijke wortel voor, en dat werkt. Je brein gaat actiever aan de slag, waardoor je sneller flow ervaart. Ik zou zeggen: ken jezelf, en weet hoe vaak je jezelf een beloning moet geven om verder te kunnen.”

LEONARD COHEN

Ook een aandachtsritueel kan helpen, zegt Elke Geraerts. “Iets kleins dat je brein voorbereert op focus- of flowtijd. Voetballers maken wel eens een teken, vlak voor ze het veld oplopen: dat is niet altijd bijgeloof, maar vaak ook een ritueel dat hen duidelijk maakt dat ze vanaf dan moeten presteren. Dat geldt ook voor je brein. Als je naar flow wilt toewerken, kan je dat maar best officieel aankondigen aan je brein. Ik draai bijvoorbeeld altijd hetzelfde rustige liedje van Leonard Cohen: dan weet mijn brein meteen dat het menens is. (*licht*) Train je dat voldoende, dan wordt dat pure conditionering: Leonard Cohen betekent focus, waardoor je vlotter in die flow geraakt.” Dat er in onze open office-cultuur en immer piepende smartphones weinig kans is op ongestoorde focus, kan Elke Geraerts beamen. “Maar we zijn in die mate verslaafd aan prikkels dat we het ook graag als excuus gebruiken: *we kunnen er niks aan doen*. Tuurlijk wel: je hebt echt geen e-mailnotificaties nodig, je kan ook beslissen om die berichten pas na je focustijd te lezen. Je hebt meer in handen dan je denkt.”

VERVELEN

Flow maakt je natuurlijk productiever op het werk, maar het kan ook perfect in je vrije tijd: “Mensen kunnen heel gelukkig worden van flow wanneer ze thuis een klusje doen of heel erg opgaan in een hobby”, zegt Geraerts. “Maar we mogen niet te veel verwachten: we willen allemaal een heel weekend in een flow zitten, maar dat is echt onmogelijk. Het is belangrijk dat je je ook eens verveelt, even niets doet. Gemiddeld kan je maximaal anderhalf uur in een flow zitten: dan is je aandachtspiek echt wel voorbij en verdient je brein ontspanning. Alleen zo kan je weer naar een nieuwe aandachtspiek toewerken.”

VERGEET JEZELF

Mihaly Csikszentmihalyi, de bedenker van de term flow, verdiepte zich ook in de vraag waarom we even helemaal van de wereld zijn wanneer we in een flow zitten. “De verklaring is eigenlijk eenvoudig”, legde de man uit tijdens een van zijn seminars. “Er staat een limiet op de hoeveelheid informatie die ons brein kan verwerken. Ga je met volle aandacht op in een moeilijke taak, dan blijft er in je brein simpelweg niet genoeg ruimte over om te controleren hoe je lichaam zich voelt, wat je problemen thuis zijn en of je moe of hongerig bent.” En zo vergeet je dus even jezelf.

ZO TRAIN JE JE FLOW

Je focus optimaliseren? Coach Miet Leijssen van Better Minds at Work legt uit hoe:

► **Bekijk voor jezelf op welke uren van de dag je de meeste energie hebt** en je je het best kan concentreren. Voor veel mensen is dat 's ochtends. Plan dan 'focustijd' in.

► **Bedenk een ritueel** dat het startschot kan betekenen van je focustijd: luister naar een liedje, doe het raam open, zet een kopje thee voor je op je bureau. Doe je dat consequent voor elke focustijd, dan kan je je brein conditioneren en zal het op termijn sneller kunnen focussen.

► Bepaal voor jezelf hoelang je je wilt focussen zonder afleiding en **bedenk een ontspannende beloning** indien dat lukt. Bijvoorbeeld: ‘Als ik me nu minstens 20 minuten focus, mag ik erna zonder schuldgevoelens mijn Facebook-pagina checken’. Merk je dat je gedachten afdwalen tijdens je focustijd, houd je brein dan een halt toe en concentreer je opnieuw op wat echt belangrijk is.

► Heb je je een tijd goed kunnen focussen? Geniet dan van je beloning en **neem een pauze**.

► **Plan je dag slim** in: op momenten waarop je energiepeil zakt, plan je best taken die minder aandacht vergen. Vergaderen, telefoontjes plegen... of brainstormen. Een vermoeide geest is het meest creatief!

► Durf je ook eens te **vervelen**. Voor optimale focustijd, en dus flow, heeft je brein ook absolute rustmomenten nodig.

bettermindsatwork.com