

DE VIJF LEVENSLESSEN VAN
TOBIAS LEENAERT‘VORM NIET TE SNEL
EEN MENING’

© rr

**1. EEN MISSIE HEBBEN
IN JE LEVEN IS EEN
ZEGEN**

‘Nietzsche zei ooit: “Wie een waarom heeft waarvoor hij kan leven, kan bijna elke hoe verdragen.” De laatste twintig jaar heb ik altijd een missie gehad: ik wist waarvoor ik stond en wat de bedoeling van mijn leven was. Die houvast ben ik vorig jaar even kwijtgeraakt. Het was verwarend: was ik mijn missie kwijt of de concrete invulling ervan?’

‘Nu besef ik des te meer wat die missie waard is. Het leven is volgens mij zinloos als je geen invulling voor je leven hebt.’

**2. GELUK HEEFT WEINIG
TE MAKEN MET JE
EXTERNE SITUATIE**

‘Ik heb ongeveer alles wat ik wil: een goed lief, een fijn huis, een geweldige job. Dat ik me plots lange tijd niet goed meer voelde, had met die externe factoren niets te maken, het kwam van binnen. Geluk hangt niet zozeer af van de gebeurtenissen in je leven, wel van hoe je er op reageert.’

‘Ik kon wel vechten en inspanningen leveren, maar het lag grotendeels buiten mijn controle. Afstand nemen van mijn werk en een therapeut hebben daar tot op zekere hoogte bij geholpen. Maar je moet het vooral uitzitten. Plots was dat gevoel van geluk terug en ik weet nog altijd niet waaraan dat ligt.’

**3. GA ERVAN UIT DAT
WE NIETS KENNEN VAN
COMMUNICATIE**

‘Toen ik een vriendin op haar sterfbed bezocht, vertelde ze me dat ze van een aantal aanwezigen niet wilde dat die er waren. Ze had nog een paar weken te leven, maar ze kon nog altijd niet zeggen wat ze echt wou.’

‘We zijn moeilijk in staat om over te brengen wat er leeft in ons, wat we voelen of denken. Bang om beoordeeld te worden, te kwetsen of ge-

kwetst te worden. Compassievolle communicatie leer je niet van vandaag op morgen. Beseffen dat we niet goed bezig zijn is een goed begin. Ik ben open geweest over mijn burn-out en kreeg daar veel begrip voor. Idealiter komt er door sociale media ooit een wereld waarin privacy passé is, waarin iedereen elkaars onnozele of geile gedachten kent.’

**4. WEES TRAAG IN
HET VELLE VAN EEN
OORDEEL**

‘Ik vind het zeer vermoeiend om steeds een mening te moeten hebben of die van anderen te kennen. Op Facebook kun je je in vijf seconden een mening vormen, terwijl we daarin net trager zouden moeten zijn. De maatschappij is complexer, het internet biedt zo veel meer informatie, een verhaal heeft geen twee, maar zes kanten. Ik heb nog altijd geen mening over ggo’s.’

‘Het is schandalig ook hoe snel mensen worden afgekraakt, op basis van veralgemeningen. Ik betrap mezelf er ook op en daarom schort ik een oordeel zo veel mogelijk op, uit respect voor anderen. Dat heeft ook nadelen: het houdt in dat je niet snel tot beslissingen komt. Als leidinggevende was dat voor mij heel problematisch.’

**5. HET IS NOOIT ZO
ERG ALS JE DENKT**

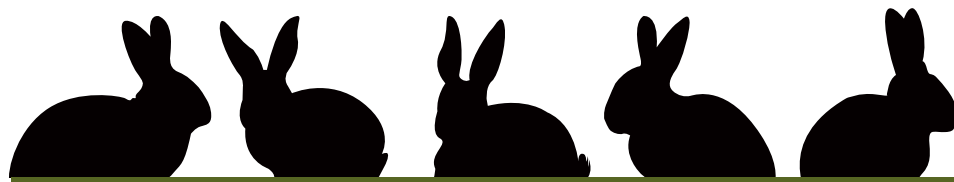
‘Toen ik besliste om te stoppen als directeur bij EVA, stelde ik me spontaan de vraag: wie ben ik dan nog? We hebben te veel de neiging om te denken in alles of niets, terwijl het vaak niet om dilemma’s gaat, er zitten veel meer mogelijkheden tussenin.’

‘Als je bang bent voor de toekomst, rampscenario’s in je hoofd hebt, moet je er op een metaniveau over kunnen nadenken. Wees je ervan bewust dat je door een tunnelvisie misschien niet alle opties ziet.’ (c/jg)

Tobias Leenaert is oprichter en ex-directeur van
Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA)

NEUROPSYCHOLOOG ELKE GERAERTS OVER DE

Stop met multitasken. Meteen



‘We zitten in volle breincrisis’, zegt neuropsychologe Elke Geraerts. Daardoor zijn we een makkelijke prooi voor het monster dat burn-out heet. Als werkbaar werk voorlopig nog een utopie lijkt, begin dan bij jezelf. En regel één is niet simpel: stop met multitasken. Meteen. **LIEVE VAN DE VELDE**

Uitputting, twijfelen aan je eigen competenties en een groeiend cynisme tegenover je job. Het zijn typische symptomen van een burn-out. Gevolgen van de ratrace, maar ook van onze breincrisis. Die term komt van Elke Geraerts, die als doctor in de psychologie vooral bekend werd met haar werk over depressie en zich nu met haar bedrijf Better minds at work verdiept in de burn-outepidemie die bijna tien procent van de werkende bevolking treft. Ze schreef er een boek over. De grootste schuldigen van onze breincrisis noemt ze de technologie en ons flexibele werksysteem, waardoor mentale rust een zeldzaamheid wordt.

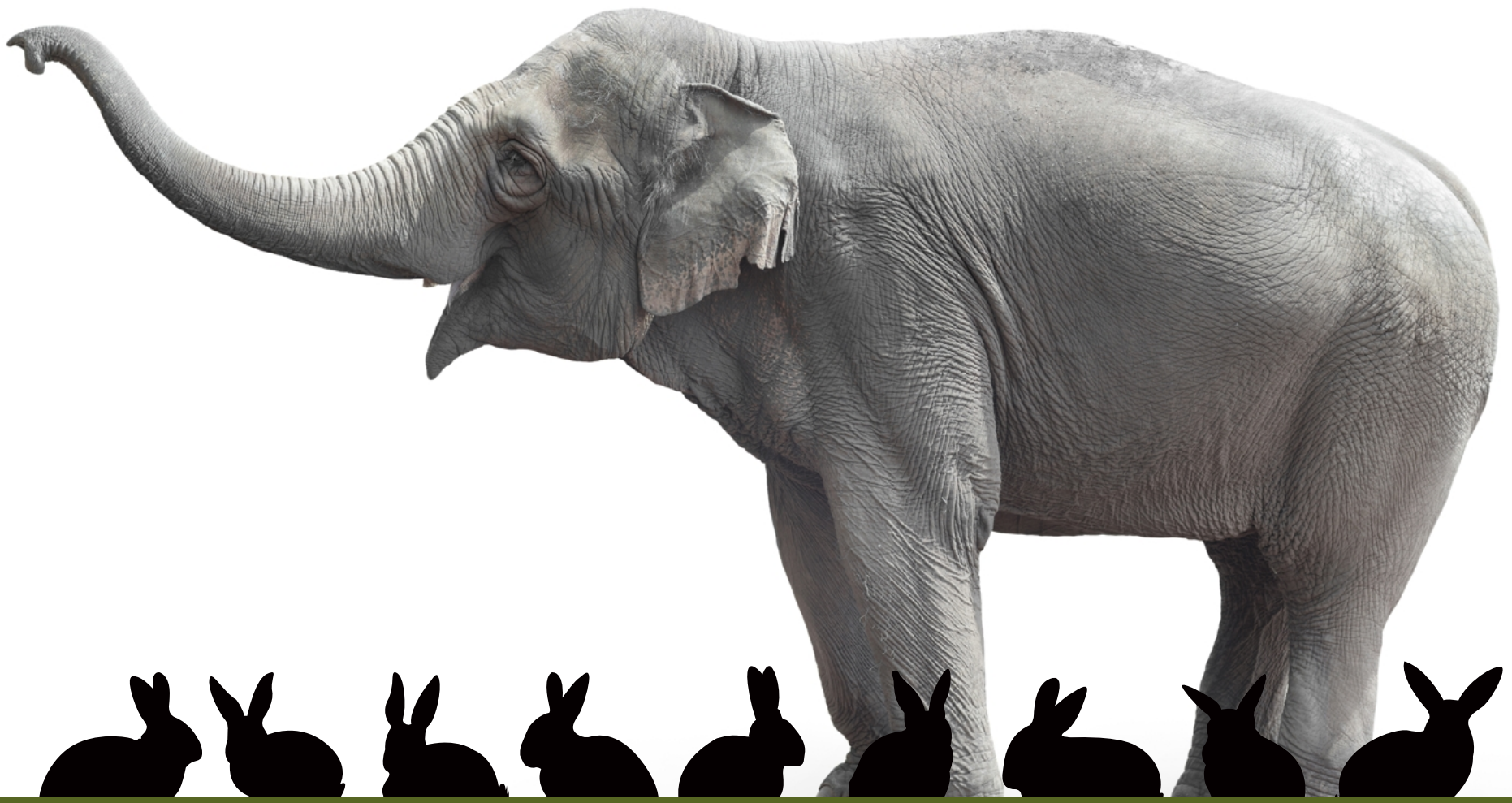
Als je haar boek leest, kan je niet anders dan herkendend knikken. We proberen te veel tegelijk te doen. We zitten aan de computer om iets af te werken, maar we switchen de hele tijd tussen Facebook, mails, Google, een babbel met een collega en een telefoon die binnenloopt. Terwijl we televisiekijken, beantwoorden we mails en checken we tussendoor nog even Twitter. Of

nog: op restaurant zitten met een vriend, gerechten instagrammen, een conversatie gaande houden en hé, waren wij nu ook niet aan het eten? Hoe smaakt dit eigenlijk? Een laatste voorbeeld, iets minder multi maar toch nog te multi, is koken in een open keuken zodat we tegelijk met het huiswerk van de kinderen kunnen bezig zijn.

Geraerts: ‘Onze hersenen zijn vandaag een ongeleid projectiel dat naar allerlei hoeken wordt getrokken. Daardoor worden we opgegeten door de waan van de dag. Dat leidt tot nog meer stress omdat we op langere termijn niets gedaan krijgen en ons machteloos voelen.’

Maar ook al lijkt het zo, toch is het boek van Elke Geraerts geen doemdenkverhaal. ‘Ik heb een positief boek geschreven, want je kan er iets aan doen’, zegt ze. ‘Door je brein te trainen, je mentale veerkracht te vergroten en je weerbaarheid specifiek te richten op de factoren die ons vandaag onderuit kunnen doen gaan, beschermen we onszelf beter tegen burn-out en stress. En niet alleen onszelf, maar ook de volgende generaties, want die mentale hygiëne geven we

OORZAKEN VAN EEN BURN-OUT



De konijnen staan voor de kleine taken, die ons het gezicht belemmeren op de olifanten, de strategischere langetermijningen. © rr

dan gewoon mee.'

Het lijkt een beetje dwars. De wereld die zot draait, steeds meer van ons eist en de mens die zich extra moet bewapenen om die dolgedraaide wereld aan te kunnen. Zouden we niet beter de wereld veranderen in plaats van onszelf? 'Het zou nogal hoogmoedig zijn om dat te willen doen', lacht Geraerts. 'De wereld zoals ze nu is, is nu eenmaal een moeilijker te veranderen gegeven. We kunnen alleen proberen om ons daar bewuster en anders tegen te wapenen en een psychisch nadeel om te buigen in een psychisch voordeel.' Ze citeert socioloog, psycholoog en Nobelprijslareaat Herbert Simon, die in 1971 een voorspelling neerpande die griezelig lijkt uit te komen: 'In een informatierijke wereld kan het niet anders dan dat er aandachtsarmoede ontstaat. De enige manier om die stortvloed op te vangen, is onze aandacht efficiënt op iets richten, voor de informatiestroom ons volledig consumeert.'

Zo ver zijn we dus. En om die focus terug te vinden, geeft Geraerts een reeks adviezen en tips. 'Hefbomen voor een veerkrachtiger brein', noemt ze ze. Naast voldoende slapen, haalden wij er vier cruciale uit.

REGEL 1: STOP MET MULTITASKEN

Geraerts is categoriek: 'Er is niets goeds aan multitasken. Dat voel je niet alleen zelf, het blijkt ook uit onderzoek. Multitaskers zijn veertig procent minder productief, terwijl ze denken dat ze veel meer doen. Je kan de indruk hebben dat je tegelijk telefoneert en autorijdt, maar in werkelijkheid doe je maar een van de twee. Je brein doet niets anders dan de hele tijd heen en terugschakelen. Wanneer je met een taak bezig bent en die onderbreekt om een mail te lezen, duurt het gemiddeld 25 minuten voor je je aandacht weer volledig op de eerste taak kan richten.

Los van dat productieverlies, maakt multitasking het onmogelijk om bewust nieuwe informatie te verwerken en geeft het ons

het gevoel dat we onze zelfcontrole verliezen. We worden er ongelukkig van, punt.' Waarom we het dan toch blijven doen? Geraerts noemt het een verslaving, die gevoed wordt door het gevoel dat we goed bezig zijn. We denken dat we elke seconde nuttig aan het benutten zijn. En sociaal en professioneel wordt multitasken dan ook nog eens positief bekrachtigd. Goed voor onze status, denken we dan. Niet dus.

We zijn er intussen zo gewend aan geraakt dat het flink wat zelfcontrole vraagt om te singletasken. Maar dat is training, bewuster leren omgaan met wat je aan het doen bent. Je mailbox uitzetten wanneer je je op iets concentreert, kan een begin zijn. Aanvaarden dat je vaak gaat terugvallen ook. Begin met een uur.

REGEL 2: JAAG EERST OP DE OLIFANTEN, LOOP NIET ACHTER DE KONIJNEN

Prioriteiten stellen, moet je leren. To-do-lijstjes maken ook. We hebben de neiging om to-dolijsten te beginnen met een reeks kleine taken, zodat we snel en bevredigd kunnen afvinken. Daardoor zijn we al leeg wanneer we aan de grote taken toe komen. Die kleine taken noemt Geraerts 'de konijnen', die de hele tijd rond onze benen darteren. Zij houden ons af van 'de olifanten' aan de horizon. Die olifanten staan dan voor de strategische, langeretermijningen. Geraerts haalde de beeldspraak bij de Texaanse oliemagnaat Thomas Boone Pickens. Zijn levensmotto was: 'When you are hunting elephants, don't get distracted chasing rabbits.'

Brandjes blussen als stressfactor dus. Al wat zich aandient – een mail, een telefoontje, een vraag van een collega – snel afhandelen ten koste van langetermijnplanningen lijkt op het eerste gezicht nuttig, maar maakt uiteindelijk alleen maar ongelukkig. Tijd maken voor de olifanten is echt cruciaal. Zet eventueel een pluchen olifant op je bureau wanneer je in zo'n olifanten-

moment zit, zodat ook collega's weten dat ze de konijnen even moeten binnenhouden.

REGEL 3: DROEDEL

Een hele dag van hot naar her lopen en proberen om een constante focus vast te houden, is de snelste weg richting een breincrisis. Nochtans is dat wel wat we doen. Onderzoekers hebben het gemeten: 47 procent van onze tijd zijn we er met ons bewustzijn niet bij, maar dwalen onze gedachten af. Die 47 procent hebben we blijkbaar nodig. We moeten dus, zegt Geraerts, niet proberen om die 47 procent naar omlaag te halen, maar meer te doen met de tijd waarin we wel bewust bezig zijn.

Geraerts raadt aan om maximum een half uur tot driekwartier gefocust bezig te zijn en dan tijd te maken voor verveling. Echte verveling. Dan gaat het niet om een YouTube-filmpje bekijken of een mail lezen, maar wel om het echte *mind wandering*, dagdromen, je geest laten wandelen.

Droedelen is ook ideaal: onnozele tekeningetjes maken, een krachtige manier om de geest tot rust te brengen. Het zijn niet toevallig die momenten waarop de creativiteit toeslaat.

REGEL 4: WEES ONBEREIKBAAR

Glijdende werkuren, flexibele werksystemen en de hele technologie maken dat steeds vaker werktijd doorloopt in ontspanningstijd, al is het maar omdat er mails en sms'en binnenkomen. Dat bedrijven als Volkswagen hun servers vanaf een bepaald uur uitzetten om werknemers tegen zichzelf te beschermen, is geen toeval. Maar het geldt niet alleen voor professionele bezigheden. Bouw ook privémomenten van schermrust in, zegt Geraerts, zodat je weer even in het leven staat, in het moment.

'Mentaal kapitaal' van Elke Geraerts is uitgegeven bij Lannoo.

Al wat zich aandient snel afhandelen ten koste van langetermijnplanningen lijkt op het eerste gezicht nuttig, maar maakt uiteindelijk alleen maar ongelukkig

'We worden opgegeten door de waan van de dag. Dat leidt tot nog meer stress omdat we op langere termijn niets gedaan krijgen en ons machteloos voelen'