

Geconcentreerd werken voor dummies®

SPIEKBRIEF

Afleidingen minimaliseren

- » Schakel akoestische en optische signalen uit op je computer en smartphone.
- » Lees slechts twee tot drie keer per dag je e-mail.
- » Bepaal maximale tijden voor het surfen op internet of het bekijken van youtubevideo's.
- » Kom gesprekstijden overeen met je collega's.
- » Maak je niet druk over lawaai! Sta zo onverschillig mogelijk tegenover geluiden die je niet kunt veranderen.
- » Een grote hoeveelheid onuitgevoerde taken in het hoofd hebben, kan afleiden. Gebruik to-do-lijsten om je beter te kunnen focussen op afzonderlijke bezigheden.
- » Denk aan de achtminutenregel: je kunt je binnen 8 minuten in een taak verdiepen en bent daarna minder snel afgeleid.

Het concentratievermogen verhogen

- » Plan herstelpauzes en gebruik ontspanningstechnieken zoals autogene training of progressieve spierontspanning. Zelfs korte pauzes waarin je je 1 of 2 minuten op je adem concentreert, zijn al nuttig.
- » Doe aan beweging. Je kunt je concentratievermogen snel weer opbouwen met kruisbewegingen.
- » Zorg dat je voldoende slaap krijgt.
- » Luister naar je bioritme en probeer er rekening mee te houden bij het plannen van werktaken.
- » Doorbreek de routine en doe iets anders dan normaal.
- » Voed je hersenen. Noten, avocado's, eieren, zalm en pure chocolade helpen je concentratie.
- » Drink voldoende water.

Geconcentreerder in een kantoortuin

- » Introduceer duidelijke 'niet storen'-tekens.
- » Praat erover als je iets stoort.
- » Verplaats privégesprekken naar de koffiekeuken of de pauzeruimte.
- » Gebruik ook de vroege ochtend- of avonduren om te werken. In deze tijd is het meestal rustiger in de kantoortuin dan van 9 tot 17 uur.

Geconcentreerd werken voor dummies®

SPIEBRIEF

Geconcentreerder bij vergaderingen en voordrachten

- » Luister actief en noteer de belangrijkste uitspraken.
- » Blijf niet voortdurend in dezelfde zithouding zitten.
- » Vraag om een pauze als je merkt dat je concentratievermogen duidelijk afneemt.
- » Masseer de rand van je oren met duim en wijsvinger.
- » Teken op een briefje meerdere malen achter elkaar een liggende 8.

Geconcentreerder in ploegendienst

- » Probeer te werken in voorwaarts roulerende diensten.
- » Pas je dagritme vroegtijdig aan aan de komende dienst.
- » Nietsdoen en wachten maakt je slaperig. Vermijd daarom tijdens de nachtdienst te veel rondhangen en te lang zitten.
- » Zorg dat je werkplek zo helder mogelijk verlicht is.
- » Stel jezelf bij nachtdiensten zo laat mogelijk bloot aan daglicht. Bij vroege diensten zou je in de eerste pauze naar buiten moeten gaan.

Geconcentreerder in het thuishkantoor

- » Richt je werkplek in op een rustige plek.
- » Werk zo mogelijk op tijden wanneer je het minst wordt afgeleid door familieleden.
- » Bepaal de doelen van de dag en plan wanneer je begint.
- » Zorg dat je thuis ook pauzes neemt.
- » Sluit de werkdag bewust af.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Wat je over concentratie moet weten	9
HOOFDSTUK 1: Hocusfocus: concentratievermogen is trainbaar	11
HOOFDSTUK 2: Waarom je hersenen zich zo gemakkelijk laten afleiden	19
HOOFDSTUK 3: Het sprookje van multitasken	31
HOOFDSTUK 4: Hoe stress een concentratiekiller wordt	43
Deel 2: Geconcentreerder werken	57
HOOFDSTUK 5: Afleidingen tot een minimum beperken	59
HOOFDSTUK 6: Geconcentreerder werken door organisatie	83
HOOFDSTUK 7: Met mindfulness naar meer aandacht	99
HOOFDSTUK 8: Geconcentreerder door motivatie	111
HOOFDSTUK 9: Hoe je biologische klok je concentratievermogen beïnvloedt	127
HOOFDSTUK 10: Zonder herstel geen concentratie	139
HOOFDSTUK 11: Geconcentreerder door voldoende slaap	155
HOOFDSTUK 12: Doe aan beweging	171
HOOFDSTUK 13: Brainfood: zo voed je je hersenen	185
Deel 3: Concentratietips voor speciale werksituaties	197
HOOFDSTUK 14: Geconcentreerder werken in een kantoortuin	199
HOOFDSTUK 15: Geconcentreerder luisteren bij presentaties, vergaderingen en gesprekken	211
HOOFDSTUK 16: Geconcentreerder werken tijdens nacht- en ploegendiensten	223
HOOFDSTUK 17: Geconcentreerder werken in je thuishkantoor	233
HOOFDSTUK 18: Geconcentreerder lezen	243
Deel 4: Het deel van de tientallen	255
HOOFDSTUK 19: Tien concentratiespellen voor tussendoor	257
HOOFDSTUK 20: Tien SOS-strategieën om je concentratie te verbeteren	271
Index	287

Inleiding

Waar zit je momenteel? Comfortabel op de bank in de woonkamer? Of treffen we je aan in de trein die je na het werk met vertraging naar huis brengt, naar je welverdiende rust? Misschien zit je helemaal niet, maar lig je al in bed en test je of ons inleidende hoofdstuk je kan boeien of zo saai is dat je ervan in slaap valt. Het maakt niet uit waar je nu bent: we willen je nu vragen om in je fantasie naar een andere plek te gaan.

Wat een schietschijf met je baan te maken heeft

Stel je voor dat je op een grote wei staat en met een pijl en boog in de hand naar een schietschijf op 50 meter afstand kijkt. Je missie als boogschutter is nu om het midden van de schietschijf te raken. Dat is een hele opgave, zelfs als je een professional bent:

- 1. Bouw je concentratie op en houd die vast.**
- 2. Maak je bewust van je doel om het midden van de schietschijf te raken.**
- 3. Focus je op het midden van de schijf.**
- 4. Adem diep in.**
- 5. Trek de boogpees samen met de pijl met je middel-, wijs- en ringvinger gelijkmatig naar je toe tot aan de hoogte van je kin.**
- 6. Je bent goed getraind, zodat je de strakke boog met vaste hand kunt vasthouden.**
- 7. Laat de spanning op het juiste moment los en volg de vlucht van de pijl.**
- 8. Het is je gelukt! Als je alles goed hebt gedaan, zit je pijl nu in het midden van de schietschijf.**

Waarom hebben we deze visualisatieoefening met je gedaan? Omdat je overdrachtelijk gezien ook in je werk een boogschutter bent: om een uitdagend werkdoel te realiseren, heb je niet alleen de vaardigheden nodig die je hebt opgedaan in je studie of opleiding, maar ook concentratie. En daar willen we het nu juist over hebben: we laten je zien wat je kunt doen om je concentratievermogen aanzienlijk te verbeteren en op die manier meer succes te hebben in je werk.

De gevolgen van niet geconcentreerd zijn

In veel werksituaties kun je het je niet veroorloven om ongeconcentreerd te zijn omdat een moment van onoplettendheid fatale gevolgen kan hebben:

- » de vrachtwagenchauffeur die door vermoeidheid de staart van de file over het hoofd ziet;
- » de tandarts die een beetje te ver boort, gewoon omdat ze zich door een beweging voor het raam laat afleiden;
- » de accountant die een nul teveel toevoegt aan het te boeken bedrag omdat de mooie collega aan het bureau tegenover hem met hem aan het flirten is;
- » de rechter die de belangrijkste verklaring van een getuige mist omdat hij net aan de ruzie met zijn vrouw denkt;
- » de secretaresse die per ongeluk vertrouwelijke informatie aan de pers mailt in plaats van aan de raad van toezicht omdat ze zit te bellen met haar zoon;
- » de CEO van een beursgenoteerd bedrijf die in plaats van de door zijn assistent geschreven toespraak de huiswerkmap van zijn dochter meeneemt naar de jaarlijkse aandeelhoudersvergadering;
- » de banketbakker die bij het maken van de bruidstaart naar het zout grijpt in plaats van de suiker;
- » de kapper die afziet van zijn lunchpauze en bij een geeuwende tv-presentatrice haar pony zo scheef knipt dat ze schadeloosstelling eist bij de rechter;
- » de auteurs die na de laatste revisie van hun manuscript een verouderd bestand naar de uitgever sturen (we hopen dat ons dit niet is overkomen).

Onoplettendheid heeft niet altijd ernstige gevolgen. Maar vanwege de overvloed aan werktaken hebben veel professionals de neiging om:

- » zich minder slaap te gunnen dan ze nodig hebben;
- » meerdere dingen tegelijk te doen;
- » taken oppervlakkiger uit te voeren dan nodig is;
- » in de stress te schieten.

Ongeconcentreerdheid wordt zo eerder regel dan uitzondering. De gevolgen zijn:

- » een hoger foutenpercentage;
- » een tragere verwerking van werktaken.

Kortom: de arbeidsefficiëntie daalt.

Een uitgebreide handleiding voor concentratie

Heb je ooit een kast in elkaar gezet? Naast een rij planken tref je meestal een verpakking aan met een onoverzienbare hoeveelheid schroeven in allerlei maten en vormen. Ook concentratie bestaat uit veel bouwstenen. In onze zoektocht naar al bestaande publicaties over het thema concentratie zijn we echter meestal op publicaties gestuit die er alleen bepaalde bouwstenen uithalen, om daarmee een eenvoudig te begrijpen filosofie in elkaar te timmeren, die in elk hoofdstuk wordt herhaald als een gebedsmolen. De conclusies van dergelijke boeken zijn gemakkelijk op een paar bladzijden samen te vatten. Wij zijn van mening dat het zinvoller is om een overzicht te hebben van alle bouwstenen die leiden tot de opbouw van concentratie. Laten we het voorbeeld van de kast er nog eens bijhalen: alleen als je bij de montage van het bouw pakket aandacht schenkt aan alle onderdelen, ontstaat er uiteindelijk een stabiel meubelstuk dat niet in elkaar stort als je het gebruikt.

Mocht de kast in de loop van de tijd toch aan stabiliteit inboeten, dan is het belangrijk om te weten welke schroeven je moet aandraaien om het meubelstuk weer belastbaar te maken. Daarom vind je in ons boek schroeven in figuurlijke zin, waaraan je kunt draaien wanneer de concentratie afneemt:

- » Als je bijvoorbeeld niet goed kunt slapen, heb je tips nodig om de kwaliteit van je slaap te verbeteren.
- » Als je tijdens het werk vaak wordt afgeleid, heb je beproefde methoden nodig om afleidingen tot een minimum te beperken.
- » Als de oorzaak van een gebrek aan concentratie te wijten is aan een gebrek aan motivatie of te weinig lichaamsbeweging, dan moet je juist aan deze schroeven draaien.

We willen je nu uitnodigen om samen met ons de voor je liggende concentratiehandleiding te ontcijferen. We beloven je dat onze montagehandleiding veel eenvoudiger te begrijpen is dan het dunne montageboekje van een afhaalkast. Daarom vind je op de volgende pagina's een verscheidenheid aan praktische tips en oefeningen, die je direct kunt inbouwen in je dagelijks werk. Een opmerking terzijde: ook voor het schrijven van ons boek was een aanzienlijke hoeveelheid concentratie vereist. We hebben onze tips zelf toegepast tijdens het schrijfproces en kunnen ze met een gerust hart aanbevelen.

Dwaze veronderstellingen over de lezer

Natuurlijk richt onze concentratiehandleiding zich niet alleen op boogschutters en kastenbouwers, maar op alle beroepsgroepen. Bij elk beroep is immers concentratie vereist. Je weet het zelf: zonder concentratie is het bijna onmogelijk om werktaken snel en foutloos uit te voeren, of je nu een kantoormedewerker, gamedesigner, verpleegkundige, maatschappelijk werker, goudsmid, politieagent, systeemtechnicus, schrijver, klantadviseur bij een bank, wedstrijdporter, professor, ingenieur, ergotherapeut, muzikant of kok in een driesterrenrestaurant bent. We hadden nog honderden andere beroepen kunnen toevoegen, maar daarvoor ontbreekt de ruimte. Dus als je beroep er niet bij staat, doe dan gewoon alsof dat wel zo is. Want iedereen die meer gefocust en dus efficiënter wil werken, zal in ons boek geschikte tips vinden.

Behalve in je werkzame leven zijn er ook allerlei situaties in je privéleven denkbaar waarbij concentratie nuttig is: bij het invullen van de belastingaangifte, voetballen met vrienden, het bereiden van het kerstdiner, bij het op vakantie gaan met de auto of het lezen van een roman. Ook in deze situaties kan ons boek een goede raadgever zijn.

Hoe je dit boek kunt lezen

Je hoeft ons boek niet van de eerste tot de laatste pagina te lezen. Als je zo'n 40 uur per week werkt, 2 kinderen in de basisschoollleeftijd thuis hebt en ook nog eens het huishouden moet doen, is er niet veel tijd over voor ons boek. Toch dien je dit te weten: hoe beter je je kunt concentreren op je taak, hoe sneller en foutlozer je kunt werken. Elke fout kost tenslotte tijd. Het is daarom de moeite waard om een paar minuten leestijd te investeren om uiteindelijk tijd te besparen.

We hebben het boek zo geschreven dat je kunt beginnen met een willekeurig hoofdstuk. Selecteer om te beginnen de concentratieschroeven waar je als eerste aan wilt draaien. Begin met de inhoudsopgave. Wat interesseert je het meeste? Begin gewoon met dát hoofdstuk. Als je vaak in nachtdiensten werkt, kan hoofdstuk 16 wel iets voor je zijn. Als je tips nodig hebt om sneller te kunnen lezen, begin dan met hoofdstuk 18. En als je in een kantoortuin werkt, neem dan een kijkje in hoofdstuk 14.

Hoe het boek is opgebouwd

Het boek bestaat uit vier grote delen. Om een snel overzicht te krijgen, vertellen we je nu een beetje over wat je kunt verwachten op de volgende pagina's.

Deel 1: Wat je dient te weten over concentratie

In deel 1 nemen we het begrip concentratie onder de loep.

- » We gebruiken de functies van een gewone zaklamp om je mogelijke aandachtstoestanden inzichtelijk te maken.
- » Je leert het cocktailpartyeffect en de beroemde achtminutenregel kennen.
- » Bij een uitstapje naar het stenen tijdperk laten we je zien waarom je hersenen zich zo gemakkelijk laten afleiden en waarom goed kijken zo vermoeiend is.
- » We komen erachter of multitasking überhaupt mogelijk is en welke rol je beroepservaring daarbij speelt.

- » Ter afsluiting ontmoet je een alomtegenwoordige concentratiekiller. We bedoelen stress en leggen uit hoe die je denkvermogen vermindert.

Deel 2: Geconcentreerder werken

Nu gaan we echt de diepte in: we gaan kijken naar alle schroeven waaraan je kunt draaien om je concentratie te verbeteren.

- » Ga op zoek naar je eigen persoonlijke afleidingen en leer hoe je die kunt minimaliseren.
- » Leer met behulp van de \$ 25.000-methode en het paretoprincipe om je werkende bestaan zo te organiseren dat je meer tijd hebt voor geconcentreerd werken.
- » Oefen met behulp van aandachtsoefeningen je vaardigheid om je te focussen en leg concentratieverlagende denk- en gedragspatronen bloot.
- » Zonder motivatie is concentratie moeilijk. Maak kennis met de grote broer van concentratie en ontdek hoe je gemotiveerder kunt werken.
- » Raak vertrouwd met je innerlijke klok. Als je die leert lezen, weet je wanneer je je het best kunt concentreren.
- » Maak gebruik van bewuste herstelpauzes en beproefde ontspanningsmethoden om je daarna weer beter te kunnen concentreren.
- » We laten je zien hoe je voor het inslapen van belastende gedachten afkomt en meer ontspannen kunt omgaan met storende geluiden.
- » Gebruik onze bewegingssuggesties om concentratie op te bouwen en om je hersenhelften beter met elkaar te verbinden.
- » Met onze voedingstips ben je in staat om je hersenen te voeden en productiever te maken.

Deel 3: Concentratietips voor speciale werksituaties

Nu wordt het speciaal. We hebben een aantal typische werksituaties uitgezocht en een aantal tips verzameld die je helpen om in deze situaties zo geconcentreerd mogelijk te blijven.

- » Als je in een kantoorruimte werkt, word je blootgesteld aan hoge geluidsniveaus. Met behulp van eenvoudige regels kun je het geluidsniveau

omlaag brengen en voor een minder stresserende omgeving zorgen.

- » Lees wat je kunt doen om tijdens lezingen en conferenties geconcentreerder te luisteren en hoe je aan de andere kant als spreker ervoor kunt zorgen dat je toehoorders je goed kunnen volgen.
- » Als je in ploegdienst of de nachtdienst werkt, wordt je concentratievermogen zwaar op de proef gesteld. We gaan je vertellen hoe je een nachtdienst het best volhoudt.
- » Het thuishkantoor heeft sinds de coronacrisis aanzienlijk aan betekenis gewonnen. We laten zien hoe je geconcentreerd kunt werken in je thuishkantoor.
- » Met een beetje oefening kun je vakliteratuur beter begrijpen en onthouden. Ook de snelheid waarmee je leest, kan getraind worden.

Deel 4: Het deel van de tientallen

Een *Voor Dummies*-boek zonder een deel van de tientallen is ondenkbaar. Elk hoofdstuk in dit deel bestaat uit precies tien tips. Als je een doorgewinterde *Voor Dummies*-lezer bent, verwacht je wellicht dat wij hier de belangrijkste conclusies van het boek nog een keer op een dienblad presenteren. We willen je echter ook in dit deel nog graag iets nieuws bieden en serveren je zo in zekere zin een dessert.

- » Leer tien bekende spellen kennen, waarmee je en passant je concentratievermogen kunt trainen.
- » Ter afsluiting laten we je tien beproefde SOS-strategieën zien waarmee je binnen een paar minuten je concentratie kunt verbeteren.

Pictogrammen die in dit boek worden gebruikt

In het boek kom je overal pictogrammen tegen. We gebruiken deze afbeeldingen om je aandacht te vestigen op een beproefde tip, een praktische oefening, een waarschuwing of interessante informatie.



TIP

Met dit pictogram geven we je een speciale tip of truc, die onszelf of onze cursisten echt geholpen heeft om gefocust te blijven tijdens het werk.



OEFENING

Zonder oefening zou ons boek maar half zo goed zijn. Als je het oefensymbool ziet, betekent dat: je mouwen opstropen en uitproberen. Schroom niet om de oefeningen te doen. Elke oefening brengt je een stap dichterbij je doel om geconcentreerder te werken.



PAS OP

Kijk uit! Met dit symbool willen we je ergens voor waarschuwen. Natuurlijk kun je onze waarschuwing in de wind slaan. Maar dat doe je dan wel op eigen risico!



TECHNISCHE
INFO

We gebruiken dit symbool om je te voorzien van aanvullende informatie. Achtergrondkennis kan je helpen om de inhoud van een hoofdstuk nog beter te begrijpen.

1

Wat je over concentratie moet weten

IN DIT DEEL . . .

Zonder concentratie maak je snel fouten of werk je langzamer dan je zou moeten. Maar wat is eigenlijk concentratie? We kijken naar wat er achter het begrip schuilgaat en stellen in hoofdstuk 1 de vraag of concentratie überhaupt te trainen valt. In hoofdstuk 2 leer je waarom concentratie vaak zo veel moeite kost en je hersenen zich zo gemakkelijk laten afleiden. In hoofdstuk 3 beantwoorden we de vraag onder welke voorwaarden multitasking mogelijk is of dat er als je twee dingen tegelijk probeert te doen onvermijdelijk fouten optreden. In hoofdstuk 4 maak je kennis met een van de grootste concentratiekillers van onze tijd. We hebben het over stress en laten je zien waarom stress het denkvermogen aantast.

De ingrediënten van concentratie leren kennen**De concentratiespier trainen****De achtminutenregel toepassen**

Hoofdstuk 1

Hocusfocus: concentratie- vermogen is trainbaar

Zeg nou zelf: zou het niet geweldig zijn als je maar met een toverstokje hoefde te zwaaien om de hele werkdag geconcentreerd te zijn? Een toverspreuk die de focus helemaal op het werk richt dat je je hebt voorgenomen te doen? Een soort hocusfocus.

Zo simpel is het natuurlijk niet, maar concentratievermogen is trainbaar. Met slechts een paar trucjes kun je merkbare verbeteringen bereiken. Maar voordat we je in deel 2 van dit boek allerlei mogelijkheden aan de hand doen waarmee je je dagelijkse werkzaamheden geconcentreerder kunt uitvoeren, willen we je eerst vertrouwd maken met de verschillende toestanden van aandacht, het tweefasenmodel van concentratie en je concentratiespier.

Wat een zaklamp met je concentratie heeft te maken

‘Werk geconcentreerd!’ Dit dringende verzoek hebben we allemaal wel eens gehad. Maar slechts heel weinig mensen weten wat er eigenlijk schuilgaat achter het begrip concentratie.

Concentratie is een bepaalde staat van opmerkzaamheid, van aandacht. Aandacht is namelijk niet altijd hetzelfde, maar kan verschillende vormen aannemen. Hoeveel verschillende aandachtstoestanden denk je dat er zijn?

Het juiste antwoord is drie.

De drie aandachtstoestanden

Je mogelijke aandachtstoestanden kun je vergelijken met een gewone zaklamp. Die kun je aan- en uitzetten. Veel zaklampen hebben bovendien twee standen: bij de ene wordt een groot deel van de directe omgeving zwak verlicht, bij de andere wordt de lichtstraal gebundeld en een klein gedeelte helder verlicht, terwijl de rest in duister blijft gehuld. Wat betekent het als we dat toepassen op aandacht?

- » **Geen aandacht.** Als de zaklamp uit is, komt dit overeen met de slaap. Je bent je niet bewust van je omgeving.
- » **Open aandacht.** Dit lijkt op de toestand van een zaklamp waarbij veel slechts matig verlicht is. Het is moeiteloos en de basistoestand van je aandacht.
- » **Gefocuste of gerichte aandacht.** Kun je je voorstellen als de gebundelde lichtstraal van de zaklamp. Om in deze toestand te komen en die een langere periode vast te houden, moet je je inspannen.

Natuurlijk wordt de aandacht niet alleen via de ogen gericht, maar ook via je andere zintuigen. Je kunt je aandacht richten op de woorden van je gesprekspartner, of de veelheid aan gesprekken tijdens de lunch in de kantine als onduidelijke achtergrondgeluiden waarnemen.



TECHNISCHE
INFO

HET COCKTAILPARTYEFFECT

Stel dat je bent uitgenodigd voor een feestje. Aangezien je naast de gastheer niemand kent, kijk je met wie je in de loop van de avond graag zou willen praten. Ondanks het geroezemoes lukt het je om mee te luisteren bij bepaalde gesprekken. Zo ontdek je wie er met interessante gespreksonderwerpen op de proppen komt of een aangename stem heeft. Het cocktailpartyeffect verwijst naar het vermogen om je aandacht te richten op een specifiek gesprek en alle andere gesprekken uit je bewustzijn te verbannen. Om je te kunnen focussen op een specifiek geluid in een omgeving met verschillende geluidsbronnen, heb je een goed selectief gehoor nodig.

Een definitie van concentratie

In veel leerboeken zou je nu een langdradige en zeer theoretische verhandeling verwachten. Maak je geen zorgen. We gaan hier niet om de hete brei heen draaien, om alleen te eindigen met zó'n complexe formulering dat die nauwelijks meer te begrijpen is zonder wetenschappelijke achtergrondkennis. Daarom houden we het kort en bondig. *Concentratie* is in wezen niets anders dan gefocuste of gerichte aandacht, maar er komt één aspect bij, namelijk het vasthouden van deze aandachtstoestand gedurende een langere periode.

Zo gezien is concentratie:

- » gedurende een langere periode vastgehouden;
- » bewuste;
- » gerichte aandacht;
- » op een gedeelte van je omgeving.

Waarom gerichte aandacht moeite kost

Om de zaklantaarnvergelijking nog eens te gebruiken: in zo'n toestand van gerichte aandacht ben je gedeeltelijk blind. Alles wat buiten de gebundelde lichtstraal valt, blijft onopgemerkt. Een dergelijke toestand is riskant, vooral als die langer duurt, omdat je, in ieder geval in het stenen tijdperk, zo een gemakkelijke prooi bent voor roofdieren (zie hoofdstuk 2). Daarom geven de hersenen van nature de voorkeur aan de toestand van de open aandacht om te voorkomen dat gevaren niet gezien of gehoord

worden. We zouden vaak willen dat het makkelijker was om je volledig te concentreren op een specifieke taak, vooral omdat de waarschijnlijkheid van een roofdieraanval in het thuishkantoor of een kantoortuin vrijwel nul is. Toch zou je je daar niet aan moeten ergeren. Als onze voorouders in staat waren geweest om zich gedurende een lange tijd moeiteloos op één zaak te concentreren, dan was het menselijk ras waarschijnlijk al lang uitgestorven. En zou je nooit geboren zijn. Daarom is het in principe nuttig dat concentratie van nature enige moeite kost. Maar gelukkig kunnen we het concentratievermogen trainen.

De aandachtsfabriek

Aandacht ontstaat in je hersenen. Je kunt je hersenen zien als een soort chemische fabriek. Om aandacht mogelijk te maken, heeft deze fabriek de juiste grondstoffen in de juiste hoeveelheden nodig. Dergelijke grondstoffen zijn:

- » voldoende slaap (hoofdstuk 11);
- » een goede verzorging met voedingsstoffen (hoofdstuk 13);
- » voldoende vloeistoffen (hoofdstuk 13);
- » zuurstof (hoofdstuk 12);
- » interessante prikkels.

Een knelpunt in de aanvoer van grondstoffen, zoals te weinig slaap, kan leiden tot aandachtsproblemen.

De hersenen van een baby zijn al in staat om aandacht te produceren. Maar het kind kan zich nog niet concentreren. De aandacht van een baby volgt in eerste instantie alleen maar wat interessant is. In de loop van onze kindertijd leren we vervolgens onze aandacht naar believen te sturen. Deze bewuste sturing van aandacht is pas concentratie. Zo ontstaat door de jaren heen in onze chemische fabriek een afdeling die concentratievermogen wordt genoemd.

Het vermogen om zich te concentreren is niet bij iedereen even goed ontwikkeld:

- » Voor sommigen is het makkelijker om bewust hun aandacht te richten, zich al op school niet te laten afleiden en ondanks een oninteressant vak het huiswerk toch snel en naar tevredenheid van de leraar te maken.

- » Anderen hebben duidelijker meer moeite met de bewuste sturing van hun aandacht. De redenen hiervoor kunnen van verschillende aard zijn. Natuurlijk zijn er ook genetische of ziektegerelateerde redenen voor een concentratiestoornis, bijvoorbeeld een aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit (ADHD). In de meeste andere gevallen is de concentratiespier niet voldoende getraind.

De concentratiespier

Ja, dat heb je goed gelezen. Als je al het nodige weet over anatomie, werp je waarschijnlijk tegen dat je nog nooit van een concentratiespier hebt gehoord. En je hebt gelijk. Toch gebruiken we het concept van een concentratiespier om een belangrijk aspect aanschouwelijker te maken:



TIP

Concentratie is trainbaar!

Anders zou het lezen van dit boek geen enkele zin hebben. Je zou aan het eind wel iets geleerd hebben over concentratie, maar het boek uiteindelijk bij het oud papier leggen. Gelukkig hebben wetenschappers allang bewezen dat concentratievermogen en wilskracht getraind kunnen worden.

Dus zou je kunnen zeggen dat je je met het openslaan van ons boek hebt aangemeld bij een bijzondere sportschool. Je doel: de ontwikkeling van je concentratiespier.

In een normale sportschool train je je rugspieren, beenspieren of biceps. Dit vereist tijd en regelmatige training. Maar uiteindelijk word je ervoor beloond: je biceps zijn gegroeid, je rugpijn is minder geworden en de trap naar de derde verdieping op kantoor vlieg je op.

Onze sportschool voor je concentratiespier werkt op een vergelijkbare manier, alleen vind je daar geen loopbanden of fitnessapparaten, maar oefeningen. Heel effectieve oefeningen voor eenvoudigere en bewustere aandachtssturing zijn:

- » autogene training (hoofdstuk 10);
- » meditatie (hoofdstuk 10);
- » aandachtsoefeningen (hoofdstuk 7).



TIP

Als je zin hebt om meteen met de training te beginnen, lees dan eerst de hoofdstukken 7 en 10.

Als je concentratie liever op een speelse manier wilt trainen, raden wij hoofdstuk 19 aan.

Om je concentratiespier goed te laten werken, heeft die motivatie nodig. Motivatie zorgt ervoor dat je je bewust inzet voor een taak, ook als die niet leuk is. Als je niet voldoende gemotiveerd bent, laat je je sneller afleiden. Het is dan ook de moeite waard om te werken aan je motivatievermogen. Daarom leer je in ons fitnesscentrum ook enkele oefeningen waarmee je motivatie kunt opbouwen en vasthouden (hoofdstuk 8).

Ook een getrainde concentratiespier moet dagelijks worden voorzien van voldoende voedingsstoffen, vloeistof, zuurstof en slaap om te kunnen presteren (hoofdstuk 11-13).

Concentratie lukt niet op commando

Je kunt je concentratiespier nog zo goed getraind hebben: concentratie kan niet worden afgedwongen door anderen.

Stel dat je tijdens een cursus zit te dagdromen in plaats van naar de docent te luisteren. Het maakt niet uit of dat komt door dat feestje van de avond ervoor of de saaie manier van lesgeven: opeens besef je dat er iets mis is. In het lokaal is het pijnlijk stil. Verward til je je bijna op het tafelblad hangende hoofd op en merk je dat de docent uitgerekend jou een vraag heeft gesteld en je met een zelfvoldane grijns aankijkt. Je voelt je betrap en overweegt krampachtig hoe je je redt uit deze gênante situatie. Maar voordat je iets kunt zeggen, zegt de leraar: 'Goed geslapen?' Je voelt je rood worden. Je zegt niets, wat de docent interpreteert als instemming. 'Dan heb je nu genoeg energie om de rest van de dag heel goed naar me te luisteren.'

Je bent nu wel weer wakker, maar ondanks het verzoek van de docent om hem je volledige aandacht te geven, lukt dat je niet. Want de wetenschap dat je betrap bent, heeft veel stresshormonen vrijgemaakt in je lichaam. Stress is echter meestal slecht voor de concentratie (hoofdstuk 4).

Een commando als 'Nu ga je je concentreren!' is daarom nogal contraproductief. Ook al werken je hersenen daarna op volle kracht, negatieve gedachten en gevoelens hebben de overhand, zoals:

- » ergernis ('Gaat hij mij nou zeggen wat ik moet doen?');
- » schaamte ('Hoe pijnlijk! Ik hoop dat niemand het de baas vertelt!') Je wordt dus weer afgeleid door je eigen gedachten en gevoelens.

Je situatie heeft zich ten opzichte van de droomfase niet verbeterd, ondanks de oproep tot concentratie. De les gaat nog steeds aan je voorbij.

Het tweefasenmodel van concentratie

In de zaklampvergelijking zijn we er gemakshalve van uitgegaan dat concentratie aanwezig is of niet. Je bent of in een toestand van open aandacht of in een toestand van gerichte aandacht. Als je echter iets beter kijkt, stel je vast dat 'het zich concentreren' een proces is dat uit twee fasen bestaat.

Concentratie heeft een opwarmfase

Allereerst begint na de start van een activiteit een opwarmfase, die ongeveer 8 minuten duurt. Tijdens deze opwarmfase wordt geleidelijk aan een soort van beschermend pantser opgebouwd waarop later kleinere afleidingen gewoonweg afketsen.

Zodra de opwarmfase is voltooid, kom je in een fase van diepere concentratie terecht: je hersenen laten kleine afleidingen niet meer toe in het bewustzijn.

Een beschermend pantser voor je gerichte aandacht

Hoe kun je je dit pantser voorstellen? We vergelijken de bepantsering graag met geluiddempende oordopjes of een koptelefoon. In beide gevallen neem je de omgeving minder luid waar en kun je je gemakkelijker op een activiteit concentreren.

De volgende zaken dringen niet meer door tot je bewustzijn:

- » het tikken van de wandklok;
- » het typen van je collega op het toetsenbord;
- » het schrapen van de keel door een collega;
- » het passerende verkeer buiten.

Je oren nemen deze geluiden weliswaar waar, maar dankzij het beschermende pantser bereiken ze het bewustzijn niet meer.

Alleen als iemand hard genoeg tegen je praat, de telefoon overgaat of er iets ongewoons gebeurt, wordt het pantser doorbroken: de stem bereikt je bewustzijn, en je kijkt op.



Je oren zijn zelfs tijdens je slaap niet uitgeschakeld, maar het onderbewustzijn maakt je alleen wakker als in de slaapomgeving een onbekend of erg hard geluid wordt geproduceerd.

Iedereen die met open raam in de buurt van een druk kruispunt slaapt, wordt niet elke keer wakker wanneer een auto remt of optrekt.

Hetzelfde geldt voor een huis naast een drukke spoorlijn. Terwijl gasten 's morgens na een overnachting in jouw huis klagen dat ze elke keer wakker werden wanneer er een trein voorbijraasde, heb je zelf prima geslapen. Jij bent allang gewend geraakt aan langsrazende snel- en goederentreinen.

De achtminutenregel

De achtminutenregel betekent dat je tijdens de 8 minuten waarin zich het beschermende aandachtspantser opbouwt, erg gevoelig bent voor afleiding. Bij elke afleiding begint de opwarmfase opnieuw.

Daarom is het tijdens de eerste 8 minuten nadat je een taak ter hand hebt genomen heel belangrijk om ook kleine afleidingen zoveel mogelijk te voorkomen.

Je moet aanzienlijke verstoringen altijd tot een minimum beperken, omdat slechts kleine afleidingen door het pantser worden tegengehouden. Ongebruikelijke of zeer harde geluiden zijn altijd in staat om door het net opgebouwde pantser te breken.



Let er met name in de eerste 8 minuten na het begin van een werктаak op dat je niet wordt gestoord! Zelfs kleine verstoringen kunnen ertoe leiden dat je net opgebouwde concentratie weer wordt afgebroken.

Na 8 minuten is er een beschermend pantser opgebouwd, dat je (op zijn minst bij interessante taken) grotendeels immuun maakt voor kleine afleidingen zoals autogeluiden of het gelach aan de andere kant van de kantoortuin. Echter, grotere verstoringen zullen je ook in de tweede fase uit je concentratie halen. Een brandalarm ga je zeker opmerken.