

Eén ding tegelijk, hoe doe je dat?

Het is maandagochtend, negen uur. Mijn vingers rusten op het toetsenbord, klaar om dit verhaal te schrijven. Gedachteloos dwaalt mijn hand naar de muis. Gauw nog even dat mailtje versturen voor ik het vergeet. Nee, niet doen, corrigeer ik mezelf. Ik had me nog zo voorgenomen

om me vanaf nu op één ding tegelijk te focussen.

Een paar weken eerder ben ik teruggekomen van een heerlijke vakantie in Tsjechië. Zoals altijd had ik de eerste dagen van huis moeite om mijn hoofd tot rust te brengen. Als vanzelf greep ik onderweg elk half uur naar mijn telefoon om te checken of ik niet een belangrijke e-mail had gemist. Of een appje van een vriendin. Of een bericht dat ik iets via Marktplaats had verkocht.

Pas na een vakantiedag of drie begonnen de achtbaanwagentjes in mijn hoofd wat langzamer te rijden. Terwijl ik vanaf een terras de zon achter de glooiende Tsjechische heuvels zag zakken, vroeg ik me af waarom het me de laatste jaren steeds meer moeite kost om mijn drukke geest tot bedaren te brengen. Om één ding tegelijk te doen, in plaats van van de hak op de tak te springen. Het lijkt ook haast wel alsof ik het concentreren ben verlerd. Niet alleen met werken trouwens. Vroeger kon ik me uren in een goed boek verliezen. Tegenwoordig kost het me moeite om mijn aandacht langer dan een half uur bij een verhaal te houden. De bijbehorende onrust voel ik in mijn maag. En in mijn nek, die min of meer permanent vastzit. Dat moet toch anders en beter kunnen. Hoe houd ik de vakantiealmte vast als mijn mailbox in september onherroepelijk volloopt en ik (van mezelf) weer tien dingen tegelijk moet?

Eenmaal thuis ga ik te rade bij drie experts, die ieder recentelijk een bestseller over het onderwerp schreven. Met behulp van hun tips lukt het me steeds beter om me minder te laten afleiden. Meestal dan. Want dat ene mailtje? Dat heb ik voor het schrijven van dit artikel toch nog even verstuurd.

1. Als je wisselt, ben je af

“De meeste mensen zoeken de oorzaken voor hun versnipperde brein vooral buiten zichzelf, bij hun telefoon en sociale media”, betuigt psycholoog en focustrainer Mark Tigchelaar in zijn boek ‘Focus AAN/UIT’. “Maar de sleutel tot meer focus ligt vooral in jezelf. Pas als je je interne aflei-

Na haar zomervakantie weet journalist Marte van Santen (44) het zeker: ze pakt haar leven vanaf nu totaal anders aan. Met meer focus en minder afleiding.

TEKST MARTE VAN SANTEN ILLUSTRATIES ARJEN BORN

ders onder controle hebt, heeft het zin om naar externe factoren te kijken.”

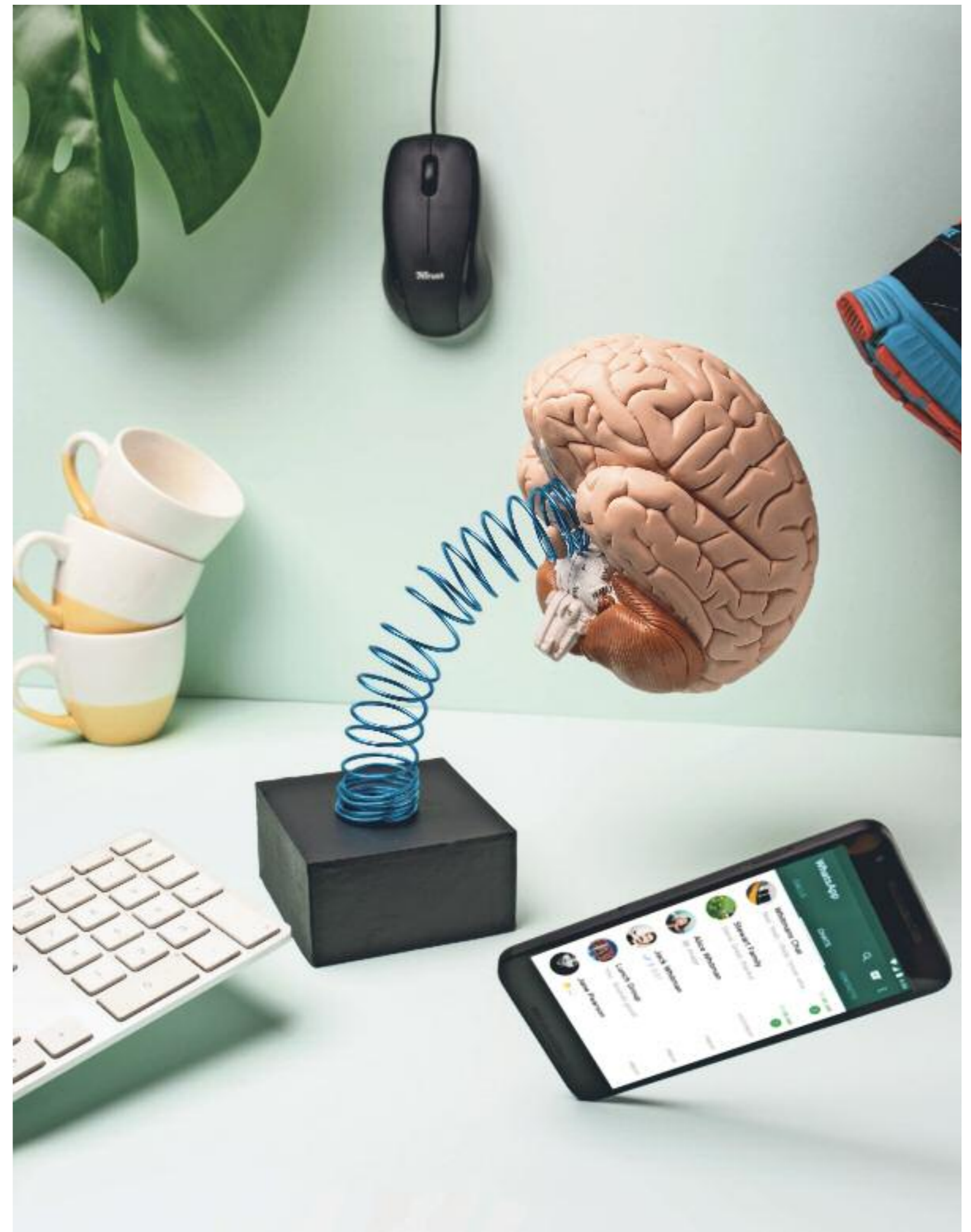
Tigchelaar bespreekt hoe je verschillende ‘concentratielekken’ dicht en zo meer gedaan krijgt. Hij geeft daarvoor tal van praktische tips. Voor het slapen gaan nog even een mindsweep doen bijvoorbeeld: alle taken die door je hoofd spoken en die je niet mag vergeten op een papiertje schrijven. Of tijdens een pauze een beetje relaxed bewegen in plaats van Instagram te checken.

Het advies waar ik zelf het meest aan heb gehad? Als je wisselt, ben je af. “Stel, je bent bezig met het schrijven van een verslag”, zegt Tigchelaar. “Ineens schiet je te binnen dat je nog een appje moet beantwoorden. Je pakt je telefoon en typt een bericht. Nu je toch bezig bent, check je meteen nog even het nieuws op nu.nl. Wat maken die paar minuten immers uit. Het probleem is echter niet het tijdverlies, maar het verlies van hersencapaciteit.”

Elke keer dat we van taak wisselen, blijft een deel van ons brein namelijk hangen bij datgene waar we eerst mee bezig waren. Dat zorgt voor een spagaat in je hoofd: je aandacht wordt opgesplitst waardoor je er – bij beide activiteiten – niet 100 procent bij bent. De oplossing is even simpel als ingewikkeld: minder switchen en jezelf steeds terugbrengen naar waar je mee bezig was. “In het begin kan dat wat ongemakkelijk voelen. Je mist daardoor namelijk de kick van het hopen van de ene naar de andere bezigheid. Want ons brein is verslaafd aan nieuwe prikkels.”

Het verklaart waarom mijn concentratie al jaren tanende is. Gebrek aan focus is een neerwaartse spiraal die je met je versnipperde gedachten en acties zelf verergert. Gelukkig is het tijt te keren. Denk aan je telefoon in een andere kamer leggen of een programmaatje gebruiken waarmee je internet op je computer tijdelijk blokkeert.

Nog doeltreffender is het volgens Tigchelaar om anders »



te leren werken. “Mijn gouden tip: bundel taken. Vaak doen mensen dat op basis van inhoud: eerst werk je aan project A, dan aan B. Maar omdat je dan nog allemaal verschillende dingen doet – lezen, overleggen, schrijven, bellen – blijft je brein switchen. Het is dan ook slimmer om activiteiten te bundelen. Dus: ’s ochtends schrijftaken, ’s middags telefoontjes afhandelen. Dat geeft rust en vergroot je productiviteit.”

Mark Tigchelaar en Oscar de Bos: Focus AAN/UIT – Dicht de 4 concentratielekken en krijg meer gedaan in een wereld vol afleiding (Spectrum, € 20).

2. Bewaar taken niet in je hoofd

Toen Rick Pastoor, hoofd productontwikkeling bij online-kiosk Blendle, na zijn studie informatica ging werken, liep hij tegen allerlei praktische problemen aan. Zich snel opstapelende achterstallige mails bijvoorbeeld, en een eindeloze takenlijst die nooit af leek te komen. Om efficiënter te werken, verdiepte hij zich in verschillende methodes en combineerde ze tot een eigen systeem. Het idee voor zijn boek ‘GRIP – Het geheim van slimmer werken’ was geboren.

“Meer focus begint wat mij betreft met een digitale agenda”, zegt Pastoor. “Dat is je fundament, je navigatiesysteem. In je agenda noteer je niet alleen je afspraken, maar ook je voorbereidings- en reistijd. Daarnaast blok je tijd voor je verschillende activiteiten. Het verwerken van je e-mail bijvoorbeeld. Mijn advies: doe dat vanaf vandaag nooit meer tussendoor. Plan in je agenda drie e-mail-blokken van een half uur, één aan het begin van de dag, één voor of na de lunch en één aan het einde van de werkdag.”

De volgende stap: haal alle, maar dan ook echt alle grote en kleine taken die door je brein spoken daar zo snel mogelijk uit je hoofd en zet ze op een (digitale) takenlijst. In zijn boek legt Pastoor gedetailleerd uit hoe zo’n takenlijst eruit kan zien en vooral hoe je die onderhoudt. Zelf ben ik meer van het papier. Vandaar dat ik ervoor heb gekozen om met een *bullet journal* te werken, een soort logboek waarin je je hele leven documenteert. Van afspraken tot herinneringen, van to-do-lijstjes tot levensdoelen; alles krijgt een plek. Zodat je je gedachten daarover niet meer krampachtig in je hoofd hoeft te houden.

Rick Pastoor: GRIP – Het geheim van slim werken (Uitgeverij NZ, € 18,99).

3 Train je aandachtsspier

“Mensen gaan vaak pas over hun geestelijke conditie nadenken als het fout gaat”, zegt spreker en trainer Wouter de Jong, schrijver van ‘Mindgym – Sportschool voor de geest’ en ‘Mindgym – Work-outs’. “Vreemd, want je neemt toch ook geen zwemles terwijl je verdrinkt? Veel beter kun je jezelf van te voren praktische vaardigheden aanleren, waarop je altijd kunt



terugvallen. Dat is het doel van mijn mindgym: een mentale work-out die je helpt te focussen en je innerlijke rust te behouden.”

Een van de onderdelen is het trainen van je aandacht. Daarbij baseert hij zich op de principes van mindfulness, waarin hij meerdere opleidingen volgde. “Net zoals je je lichaam kunt blessuren als je overmatig beweegt, zo kun je ook je ‘aandachtsspier’ overbelasten. Met als gevolg dat je gedachten bij de simpelste activiteit afdwalen. Gelukkig kun je leren je aandachtsspier op een andere manier te gebruiken en hem zo te versterken. Door mindful te leven, kies je bewust waarop je je richt en hoe je dat doet. Gaandeweg zul je merken dat je je daardoor beter kunt focussen.”

De voordelen van aandachtstraining gaan volgens De Jong trouwens veel verder dan alleen een betere concentratie. Uit tal van studies blijkt dat ook je zelfbeheersing, besluitvaardigheid en geluksgevoel toenemen en dat piekergedachten en sombere gevoelens verminderen. In zijn boek geeft hij oefeningen, waarmee je in een aantal weken leert aandachtiger te zijn. Denk aan regelmatig adempauzes nemen of dingen die je normaal op de automatische piloot doet (traplopen, gordijnen opendoen, etc.) heel bewust uit te voeren.

De Jong realiseert zich dat dat behoorlijk zweverig klinkt en dat hij daarmee mogelijk mensen afschrikt. “Ik weet het: mindfulness heeft een imago-probleem. Vandaar dat ik het liever over aandachtstraining heb. Daar is niets vaags aan. Mijn tips zijn juist heel praktisch. Zelf zit ik bijvoorbeeld regelmatig gedachteloos te swipen op mijn telefoon. Als ik merk dat dat uit de hand loopt, schrijf ik groot AANDACHT op mijn rechterduim. Elke keer als ik mijn telefoon pak, is dat het eerste wat ik zie. Besluit ik toch te kijken, dan maak ik die keus in elk geval bewust.” Toch maar eens proberen.

Wouter de Jong: ‘Mindgym, sportschool voor je geest – In 12 weken meer focus, rust en energie’ (Maven Publishing, € 19,99).