

Als je wisselt, ben je af.

Onze aandachtsspanne daalt



Bron: Mark, G., Iqbal, S. T., Czerwinski, M., Johns, P. & Sano, A. (2016). Neurotics Can't Focus. Proceedings of CHI 2016.

57%

van al het werk
wordt onderbroken

Bron: Mark, González & Harris (2005). CHI 2005.

44%

van de tijd onderbreken
we onszelf

Bron: Mark, G. e.a.; Attention Span (2023).

2 uur

per dag onnodig scrollen tijdens werk

Survey-schatting. Bron: Screen Education (2018) e.a. werkplek-enquêtes.

Effecten van afleiding

MINDER GEDAAN

-40%

productieve tijd

Rubinstein, Meyer & Evans
(2001), J. Exp. Psychology; APA.

MEER FOUTEN

3x

zoveel fouten

Altmann, Trafton & Hambrick
(2013), J. Exp. Psychology.

MEER STRESS

~2x

stresshormoon

Kerr, Nägelin, Weibel e.a. (2020),
Psychoneuroendocrinology; ETH.

**“Als je onderbroken wordt, heb je tijdelijk
het IQ van een elfjarige.”**

Oplossingen

1

+5-regel

Voel je de behoefte om je telefoon te checken? Zeg tegen jezelf: dat mag over 5 minuten.

2

Stem focus-uren af

Een uur waarin je elkaar alleen onderbreekt voor speedjes. Zet het samen in de agenda.

3

Pak een paperclip

Merkt je dat je afdwaalt? Pak een paperclip vast. Een klein fysiek anker brengt je terug.