

Nieuwe bronnen Minder digitale prikkels

Steeds meer mensen gaan 'zappend' door het leven. Door het groeiende aanbod van digitale prikkels en gadgets om kleine klusjes zelf te doen, lijkt er steeds minder weinig tijd voor verdieping. Maar experts zeggen dat iedereen zichzelf kan trainen in bewuste afsluiting en beperking.

Concentreren kun je leren



Irene Schoemakers

andacht is een essentieel bedrijfsmiddel', meent Ellen de Lange-Ros, die bedrijven helpt met groeien en innoveren, en auteur is van onder andere *Een zaak van zacht werken*. Het gaat in de economie volgens haar vandaag de dag niet meer om het rationeel verdelen van fysiek schaarse goederen, maar om het creatief scheppen van een overvloed aan middelen en diensten. 'Het ging in bedrijven altijd over "tijd en actie". Nu gaat het veel meer over "aandacht en waardecreeatie". Waar geef ik mijn aandacht aan? En hoe kan ik zo waarde creëren?'

Deze nieuwe uitdagingen doen vooral een beroep op de creativiteit van medewerkers. 'En hier gaat het vaak mis in bedrijven', meent De Lange-Ros. 'Niets doen is veelal een taboe in bedrijven. Maar creativiteit ontstaat vaak juist tijdens momenten van verveling of niets doen.'

Stefan van der Stigchel is het hiermee eens. Hij is hoofddocent experimentele psychologie aan de Universiteit Utrecht, schreef het boek *Zo werkt aandacht*, en geeft leiding aan het AttentionLab, dat onderzoek doet naar aandacht. 'We weten dat mensen op twee manieren dingen met aandacht voor elkaar kunnen krijgen. De eerste is door opperste concentratie, zonder afleiding. Dit is vooral zinvol voor ingewikkelde taken. We vinden dit steeds moeilijker, omdat we voortdurend worden afgeleid. Gelukkig kun je concentreren leren. Je wordt beter in naarmate je het vaker doet.'

De tweede manier die Van der Stigchel noemt is even niets doen. Dit is vooral nuttig bij creatief werk. De beste ideeën ontstaan namelijk op momenten dat je gedachteloos handelt. Je fietst, je staat onder de douche, je mijmert wat. En ineens is daar een oplossing. 'Dat komt

doordat onze hersenen in de zogenaamde "default" of standaardstand schieten zodra we stoppen met het verrichten van handelingen', legt de psycholoog uit. 'Door even geen bewuste aandacht te geven aan zaken om je heen komt er ruimte vrij in je brein en ontstaan er ideeën.'

Helaas zit de agenda van menig medewerker of leidinggevende vaak zo vol dat er weinig tot geen tijd overblijft om te 'scharrelen'. Van der Stigchel: 'Dat kan inderdaad een probleem zijn voor bedrijven die afhankelijk zijn van goede ideeën en creativiteit van hun mensen.'

Werken in dagdelen in plaats van in blokjes van uren kan ook creatieve ruimte bieden, meent De Lange-Ros. 'Wie echt wil creëren, moet daarvoor minimaal een tijdblok van drie uur hebben', legt ze uit. 'Twee of drie van dit soort blokken per week is vaak al voldoende voor medewerkers om bergen te kunnen verzetten.'

Maakt het huidige tijdsgewricht, dat ons bijna dwingt om zeer veel prikkels al zappend in ons op te nemen, ons oppervlakkiger in ons werk? Zorgt dit er bijvoorbeeld voor dat we nog maar zelden de tijd nemen om écht aandacht te geven aan vraagstukken? Maakt dit ons tot generalisten pur sang? Van der Stigchel: 'De verleiding is inderdaad groot om steeds weer ad hoc te reageren op de prikkels die zich aandienen. En één ding is zeker: wanneer we aandacht geven aan het één, kunnen we het niet ook geven aan iets anders. Onze hersenen doen niet aan aandacht verdelen. Of we daarvoor oppervlakkiger worden, is de vraag. Ja, als je zappend door het leven gaat, dan scheer je over de oppervlakte. Het is de eigen keuze van een ieder om te bepalen waaraan hij zijn aandacht geeft.'

In het zojuist verschenen rapport *Un-*



'Als je zappend door het leven gaat, scheer je over de oppervlakte. Het is aan ons om een keuze te maken'



locking human potential van Deloitte University Press staat precies deze tweestrijd centraal. We moeten meer doen en sneller, maar dat kan alleen als we tegelijkertijd ook minder doen en langzamer gaan. Het gaat juist om het vinden van een balans tussen deze twee krachten, zo pleiten de samenstellers.

Wie zich echt ergens in wil verdiepen en meer wil kunnen roepen dan krantenkoppen alleen, zal zich ook volgens Van der Stigchel bewust moeten afsluiten voor prikkels. 'Het feit dat veel managers hun eigen agenda beheren, zelf twitteren en hun mail afhandelen helpt niet om vraagstukken te kraken, of problemen in de organisatie in kaart te brengen.

Ze zijn dan te snel afgeleid. Managers die dit soort afleidende taken hebben uitbesteed, kunnen daarentegen wél hun onverdeelde aandacht geven aan zaken waar ze hier en nu mee bezig zijn. Of dat nu een gesprek met een ander is, of een rapport dat ze doornemen.' Aan onze hersenen ligt het in ieder geval niet. Van der Stigchel: 'Die zijn ondanks de vele prikkels om ons heen onveranderd gebleven. Zo snel gaat de evolutie nu ook weer niet. Ze zijn nog steeds prima in staat tot focus, concentratie en diepgang. Aan ons om daar bewust voor te kiezen.'

Irene Schoemakers is freelancejournalist.

Andere bronnen

Technologie helpt ons efficiënter te werken, maar vergroot ook ons takenpakket. Hoe vind je de balans?

Aandacht: 5x beter

1. Besluit niet alles meer te lezen. Focus op twee of drie belangrijke zaken en laat de rest zitten.

2. Link niet met alles en iedereen overal op sociale media. Zoek het niet in kwantiteit, maar in kwaliteit. De meeste connecties zorgen alleen maar voor afleiding.

3. Plan minder verplichtingen, zodat je ook werkelijk met je hoofd erbij kunt zijn op een event of vergadering.

4. Besteed voor en na vergaderingen aandacht aan geestverwanten en andere interessante contacten door geen direct aansluitende vergaderingen te plannen.

5. Verdrink jezelf niet in data en analyses. Vergeet niet de oorspronkelijke belofte van data: voeding van creativiteit en hulp bij goede beslissingen.

Buddhify

Deze app met 80 luisteroefeningen helpt de hardwerkende mens te kalmeren tussen de drukte van de dag door. Buddhify bevat aparte oefeningen voor lastige situaties op het werk, slapeloosheid en stress. Buddhify.com

Rust roest niet

Silicon Valley-consultant Alex Soojung-Kim Pang beoogt in *Rest* hoe minder werken en meer rusten juist helpt om de productiviteit te vergroten.



Rest. Why you get more done when you work less. Alex Soojung-Kim Pang, Penguin, 2017, €15,99.