



# FOCUS!

DOOR WIM VAN ECK

# Er zijn van die momenten dat alles in relatie, sport en werk vanzelf gaat. Dat het succes je komt aanwaaien. Precies hét moment om *alert* te zijn op verslapping.

Je mail checken, nog eens op internet het laatste nieuws lezen, koffie halen, je mail nog eens checken en even op YouTube de nieuwste filmpjes bekijken. Om nog maar te zwijgen over alle sigaretten die over een dag door je vingers gaan. Als je geluk hebt vind je tussendoor nog tijd om je werk te doen. Voor je het weet is de dag voorbij en kun je aan het eind van je werkdag niet bedenken wat er concreet uit je handen kwam. Dit terwijl de stapel werk op je bureau groeit en je hopeloos achter de feiten aan loopt. Er is geen arts voor nodig om hier een loepzuivere diagnose te stellen: je hebt concentratieproblemen. Deze kortsluiting in je hoofd moet je gauw de kop in drukken. Professionele hulp is in veel gevallen niet meteen nodig, gezond verstand wel.

Petra Megens, trainer en schrijfster van het boek *Knetterdruk*, geeft aan dat oorzaken voor concentratieproblemen vaak zijn terug te voeren op een ongezonde leefstijl. 'We vervallen telkens in dezelfde fouten. We eten niet goed, pakken niet genoeg slaap en bewegen te weinig. Blijkbaar is het moeilijk om als je het druk hebt op deze punten te letten. Je komt al snel in een vicieuze cirkel terecht. Stress en zorgen veroorzaken gewoel en slaapgebrek. En als je het druk hebt, heb je de neiging geen tijd te nemen voor je ontbijt en warme maaltijd. Dan moet je niet raar opkijken dat je concentratie minder wordt.' De vicieuze cirkel doorbreken is makkelijker gezegd dan gedaan. 'Mannen cijferen zichzelf weg en maken alles ondergeschikt aan deadlines en schreeuwende leidinggevendens. Het is beter om jezelf niet voorbij te hollen en goed voor jezelf te zorgen. Dat komt je werk ten goede.'

Megens beschrijft in *Knetterdruk* een manier om met de drukte op je werk om te gaan en gefocust te blijven: de POWER-methode. POWER staat voor een goede balans tussen Pauzeren, Ordenen, Werken, Excelleren en Recreëren. De auteur legt uit: 'Op momenten dat je het druk hebt op je werk moet je de rust te bewaren. Niet gehaast en impulsief handelen, want daar komen fouten van. Je beschouwt de chaotische situatie en creëert zo een beeld van jezelf, de omgeving, je doelen en je valkuilen. Vervolgens ga je door naar stap twee en orden je je gedachten, je tijd en je werk. Een bittere noodzaak, want als je wordt meegezogen in de draaikolk van de wanorde gaat veel energie en creativiteit verloren. Op dit moment ben je klaar om je agenda af te werken en opdrachten van klanten uit te voeren. Ga

'Mannen cijferen zichzelf weg en maken alles ondergeschikt aan deadlines en schreeuwende leidinggevendens'

hierbij geconcentreerd en gedisciplineerd te werk. Als dit lukt komt het excelleren vanzelf. Excelleren is het volgen van je passie en doen waar je goed in bent, hiermee beïnvloed je je zelfvertrouwen op een positieve manier. Te vaak gebeurt het namelijk dat mensen hun dag afsluiten met het gevoel dat ze hun werk niet goed doen. Recreëren is de laatste onmisbare stap in een overvolle agenda; even de plichten loslaten en je verdiepen in een ander aspect van je bestaan. Hoe drukker het is, hoe harder je deze stap nodig hebt.'

Moete hebben met concentreren kan ook diepere oorzaken hebben dan vermoeidheid, slecht eten en een gebrek aan bewegen. Je kunt door het maken van verkeerde keuzes op een plek zijn terechtgekomen waar je je niet goed voelt. Op het oog heb je alles goed voor elkaar. Een mooie baan, een goed salaris. De keerzijde is dat je het steeds moeilijker krijgt om gefocust te blijven, puur omdat het niet is wat je diep in je hart graag zou willen doen. Volgens persoonlijk coach Eelco Smit moet je werk aan drie eisen voldoen om gelukkig te worden in je baan: 'Je moet tijdens je werk gebruik kunnen maken van je sterke kanten en niet constant geconfronteerd worden met je zwaktes. Je moet je prettig voelen tussen je collega's en de cultuur van je onderneming. En je moet trots kunnen zijn op de producten en/of diensten die jouw onderneming verkoopt of voortbrengt. Wordt aan één of meer van deze eisen niet voldaan dan is de kans groot dat je ongelukkig wordt van je werk. Je kunt je voorstellen dat dat de kwaliteit van je werk niet ten goede komt.' Volgens Smit kan het een behoorlijk intensief proces zijn om er achter te komen wat iemand echt wil, een proces waar je zeker hulp bij nodig hebt. Het is verstandig iemand te raadplegen die bij een organisatie als de Nederlandse Orde van Beroepscoaches is aangesloten te raadplegen. Eelco Smit is één van deze beroepscoaches: 'Sommige mensen weten heel goed wat ze willen, maar hebben dit - misschien door druk van buitenaf - nooit durven uitspreken. Anderen weten dit niet en moeten de strijd met zichzelf aangaan om te ontdekken waar hun kwaliteiten liggen en wat ze ten diepste willen.'

## Relatie

Je maatschappelijke loopbaan is niet het enige gebied waar je door sleur de focus kan verliezen. Wat dacht je van je relatie? Volgens het CBS werden in 2006 bijna 32.000 huwelijken beëindigd door echtscheiding. Daarnaast kozen bijna 4.000 echtparen voor een flits-

scheiding. 'Partners verliezen elkaar uit het oog omdat ze allebei een multi-dimensionaal leven leiden,' zegt ontwikkelingspsycholoog en gezinstherapeut Steven Pont. 'Voorheen was er weinig afleiding en een heldere taakverdeling. De man werkte en de vrouw paste op het huis. Dan kom je elkaar in ruzie niet vaak tegen. Dat wordt anders als de ander ook gaat werken en jij ook voor het huis en de kinderen moet zorgen. Op dat moment nemen afspraken exponentieel toe. Dat levert grensgevechten op.'

Deze grensgevechten lopen uiteen van schermutselingen tot een complete staat van oorlog. Schermutselingen kunnen vaak nog worden geabsorbeerd door de liefde, al is enige waakzaamheid op zijn plaats. Pont: 'In een relatie geldt dat je het monster moet vermoorden als het klein is. Dan kan je het nog met beperkte middelen bestrijden. Denk niet dat het monster uit zichzelf overlijdt, want dat gebeurt niet. Op een gegeven moment is hij zo groot dat hij alleen nog met rigoureuze middelen aan te pakken is.' De oorzaak dat grensgevechten uit de hand lopen is in een groot deel van de gevallen dat de partners zich op de verkeerde zaken concentreren. Dat kan buitenshuis zijn, maar ook binnenshuis. Pont: 'Partners proberen grenzen te verleggen en elkaars grondgebied te claimen. Ze gaan meer naar hun eigen belang kijken. Ze beginnen min of meer voor zichzelf en gaan uit van hun eigen gelijk. Het risico bestaat dat ze standpunten gaan uitwisselen zonder naar elkaar te luisteren. Dan kom je in ieder geval niet tot elkaar.'

**E**en sterke relatie heeft volgens Eelco Smit, die ook relatiecoaching doet, drie pijlers. 'Je moet je in een relatie proberen een gezamenlijk doel te hebben. Dat kan van alles zijn. Van bewuster leven tot het krijgen van kinderen. Daarnaast is het belangrijk elkaars behoeften te bevredigen. Dat kan sex zijn, maar ook iets als samen lekker eten of op vakantie gaan. Verder is focussen op communicatie in een relatie essentieel. Je moet duidelijk communiceren over wat je van elkaar wilt en wat je van elkaar verwacht. De kwaliteit van een relatie hangt af van de kwaliteit van de communicatie.' De focus op deze communicatie vergt veel van mensen, met praten alleen kom je er volgens Steven Pont niet. 'Als je elkaar in een relatie dreigt kwijt te raken moet je de tijd voor elkaar nemen en je concentreren op het begrijpen van elkaars mening. Zorg dat je begrijpt vóór je begrepen wilt worden. Je moet eerst zorgen dat je de ander snapt voor je energie steekt in de zoveelste poging om jouw mening te verkondigen. Het verdedigen van een standpunt is een herhaling van zetten. Dat leidt niet tot een oplossing.' Acceptatie en beleefdheid zijn volgens Pont noodzakelijke tools om de communicatie gesmeerd te laten verlopen. 'Je hoeft niet altijd je gelijk te halen omdat *het gelijk* niet bestaat. Accepteer dat iemand een andere mening heeft en neem in de communicatie naar elkaar toe een bepaalde beleefdheid - niet te verwarren met afstandelijkheid - in acht. We zijn vaak vriendelijker tegen vreemden dan tegenover onze geliefde. Dat is toch raar?'

## Sport

In één van zijn spreekbeurten in het land refereerde sportpsycholoog Jan Huijbers aan een experimentje met Dennis van der Geest. Iemand werd gevraagd om de judoka - 1,96 meter en 125 kilo

- omver te duwen. Dat lukte niet, tot Van der Geest een simpele denkopdracht kreeg. Zijn aandacht was afgeleid en ineens was het geen probleem meer om de Haarlemmer tegen de grond te werken. Het voorbeeld van Van der Geest staat niet op zichzelf. Met de huidige *sportsminded* televisiecultuur wordt elke concentratiefout genadeloos in beeld gebracht. Het testje geeft aan dat in sport iemands aandacht heel makkelijk kan worden afgeleid, waardoor er geen concentratie meer is voor de oorspronkelijke handeling. Huijbers legt uit: 'Er is een verschil tussen denken en waarnemen. Je bewustzijn heeft beperkte capaciteiten en in de denkstand kun je niet tot concentratie komen. Tijdens het sporten moet je daarom de ramen van je bovenkamer tegen elkaar open zetten. De dagelijkse beslommeringen even vergeten.' Hoewel concentratie een algemeen aanvaarde term is maken veel sporters volgens Huijbers misbruik van de term.

**Je moet eerst zorgen dat je de ander snapt voor je energie steekt in de zoveelste poging om jouw mening te verkondigen**

'Concentratie is een bewustzijnstoestand waarin waarnemen en handelen één zijn en waarin je het beste uit jezelf haalt. Het is een absoluut begrip. Je kunt niet een klein beetje geconcentreerd of overgeconcentreerd zijn. Net zo min als je een klein beetje zwanger kan zijn.' Als mentaal trainer probeert Huijbers Nederlandse sporters zo geconcentreerd mogelijk in wedstrijden te krijgen. 'Sporters kunnen nog veel winst boeken op gebied van concentratie. Dat is niet zo makkelijk, want er zijn veel zaken die je kunnen afleiden: angst, emoties, pijn, vermoeidheid. In veel sporten zie je dat sporters slechts bij vlagen geconcentreerd zijn. Ik probeer de momenten van concentratie zo lang mogelijk te maken. Daar heb je in eerste instantie spanning en een doel voor nodig. Deze focus is het voorportaal naar concentratie. Jouw wil en de intensiteit waarmee je je sport beoefent doen de rest.'

**M**eer nog dan naar concentratie zijn sporters op zoek naar het fenomeen *flow*. Huijbers: 'Een langdurige staat van concentratie. In deze toestand ervaar je dat alles heel makkelijk gaat en dat je een extreem anticipatievermogen hebt. Je staat altijd op de goede plaats en alles lijkt je makkelijk af te gaan. Het bekendste voorbeeld hiervan is de goal van Marco van Basten in de EK-finale van 1988. Hij kon die bal maar op één manier nemen en maakte het doelpunt alsof het hem geen moeite kostte.' Het is de kunst om via je concentratie in een flow te geraken. Huijbers staat topsporters met raad en daad bij om de kans op flow te vergroten. 'Je moet in de eerste plaats je wedstrijdvoorbereiding standaardiseren. In deze preparatiefase moet je al je mentale functies activeren: denken, horen, voelen, helder waarnemen. Afhankelijk van wat voor type je bent moet je je op één van deze elementen richten. Hier zijn simpele oefeningen voor. Extraverte mensen zijn ingesteld op vrijheid en hebben een globaalfocus. Die moet je juist iets laten doen waarbij ze nauwkeurig moeten zijn. Daarbij kun je denken aan het maken van een puzzel. Introverte mensen hebben vaak een nauwkeurige focus. Voor hun kan het juist goed zijn om waar te nemen en de verbinding met de wedstrijdgeving te zoeken. Met deze hulpmiddelen is het *Van Basten-gevoel* voor iedereen bereikbaar.' **BL**



## FOCUSTIPS VOOR ACHTER JE BUREAU

**1→ Concentratie** en je hersenen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De hersenen zijn het orgaan dat het meeste behoefte heeft aan zuurstof. Als je geconcentreerd geestelijk werk verricht heb je vijftien procent meer zuurstof nodig dan bij normale bezigheden. Dus: veel beweging in de frisse lucht en degelijke ventilatie van de werkruimte bevorderen de concentratie.

**2→ Temperatuur** heeft invloed op het concentratievermogen. In te warme ruimtes neemt de arbeidsintensiteit af. Onderzoeken tonen aan dat voor zeventig procent van de mensen 21 graden de optimale temperatuur is. Vijftien procent voelt zich bij 20 graden beter. Vijftien procent heeft 22 graden nodig.

**3→ De plaats** waar je werkt moet ruim genoeg zijn, zodat je papieren waar je mee bezig bent overzichtelijk kunt neerleggen.

**4→ Maak onderscheid** tussen dringende en minder urgente zaken. Maak een checklist en vink zaken af die je hebt gedaan.

**5→ Maak op je werk afspraken** over tijden waarop je niet te storen bent. Dan heb je in ieder geval een paar uur per dag om je werk in alle rust te kunnen doen.

**6→ Rust en stilte** dragen bij aan een goede concentratie. Omgevingsgeluiden leiden af. Een koptelefoon met rustige muziek kan hinderlijke geluiden buitensluiten.

**7→ Zorg** na een geestelijke inspanning voor ontspanning. Je hersenen hebben even nodig om tot rust te komen. Ga daarom na een zware geestelijke inspanning nooit meteen naar bed.

**8→ Neem pauzes!** Wissel een half uur intensieve arbeid af met vijf minuten pauze en ga tussen de middag een half uurtje de stad in. Dit bevordert de productiviteit.

**9→ Heb je een lastig gesprek** met een collega of een klant? Schrijf in drie steekwoorden op wat je in het gesprek wilt bereiken. Vouw het dicht, houd het bij je en ga je meeting in. Onbewust ben je in je gedachten toch met de opgeschreven steekwoorden bezig.

(BRONNEN: OPEN UNIVERSITEIT HASSELT (BEL)/EELCO SMIT)