

Tijdens de Online Polteq Conferentie in juni 2020, gaf Bjorn van den Brink, unitmanager van de unit Oost en manager Operations binnen Polteq, een presentatie over o.a. “focus”. We leven in een wereld vol afleiding en lijken het allemaal steeds drukker te hebben. Steeds vaker moet je keuzes maken: reageer je direct op een mail, een appje of een chatbericht, of maak je eerst af waarmee je bezig bent? Hieronder de samenvatting van zijn presentatie, met een aantal inzichten die je kunnen helpen de keuzes te maken om te bereiken wat jij wilt bereiken.

We leven in een wereld vol afleiding. Een wereld waarin het soms lastig is onze focus te richten op de dingen die we willen bereiken. Amerikaans onderzoek noemt dit een VUCA wereld. VUCA staat voor Volatile (vluchtig), Uncertain (onzeker), Complex en Ambiguous (dubbelzinnig).

Deze wereld vereist zogenoemde 21st century skills. Ofwel vaardigheden die ons helpen onze doelen te bereiken.

Door deze vaardigheden te ontwikkelen, helpen we onszelf om in deze wereld vol afleiding focus te houden op wat we zelf willen bereiken. Zo verplaats je de externe invloed van de wereld vol afleiding (waar je weinig invloed op hebt) naar hetgeen je er zelf aan kan doen (waar je alle invloed op hebt).

In de afgelopen jaren heb ik een verscheidenheid aan informatie opgezocht over dit onderwerp. Van Mindfulness tot de meer wetenschappelijke beschrijvingen; er is veel over te vinden.

De basis die ik heb gekozen is het boek Ik2 van professor Margriet Sitskoorn. Enkele inzichten uit onder andere dat boek en andere bronnen;

Inzicht 1:

Er bestaan voorwaarden om een doel te bereiken. Denk aan de doelformulering, het hebben van de juiste vaardigheden en het beschikken over de juiste motivatie.

Die laatste is interessant. Het blijkt dat motivatie en wilskracht niet voldoende zijn en voor mensen zogenaamde eindige hulpbronnen zijn om je doel te bereiken. Het gaat om routine, het vinden van een patroon en jezelf motiveren door tussentijdse beloningen.

Inzicht 2:

Voor een juiste (en afwisselende) werking van je hersenen is een “verrijkte omgeving nodig”. Zorg voor een afwisseling van je dagelijkse patroon om je brein scherp te maken en te houden. Doe eens wat anders en jouw brein legt nieuwe verbanden en er ontstaat creativiteit.

Inzicht 3:

We presteren optimaal in een gebied wat “flow focus” heet. Zoek dat op. Wat zorgt ervoor dat voor jou tijd stilstaat en weinig energie kost? Sommigen plannen dat in een wekelijkse routine in om te bereiken wat ze willen. Van het schrijven van programmeercode tot het lezen van een boek.

Inzicht 4:

Slapen is nodig. Niet alleen voor je lichaam maar ook voor de fitheid van je brein. Doelen bereik je door je focus vast te houden. Dat lukt beter door te beschikken over voldoende slaap. Voor een volwassen mens doorgaans tussen de 7 en 9 uur per nacht.

Inzicht 5:



Het Eisenhower model, ook wel Eisenhower matrix of Eisenhower kwadrant genoemd, is waarschijnlijk één van de meest bekende modellen voor time management. Het Eisenhower model is een model dat voortkomt uit de beroemde uitspraak van Eisenhower dat ‘urgente zaken zelden belangrijk zijn en dat belangrijke zaken zelden urgent zijn’.

Beweeg! Naast denkwerk is het belangrijk jouw lichaam te bewegen. Dit brengt nieuwe ideeën en is gezond voor de afwisseling.

Inzicht 6:

Focusverlies kan komen door afleiding (onvrijwillig) of onderbreking (vrijwillig). Ga op zoek naar jouw grootste kans op afleiding of onderbreking. Gebruik de Eisenhower Matrix. Is dat appje of mailtje nu echt belangrijk EN urgent?

Inzicht 7:

Multitasking; kan het wel of niet? Ja, het kan. Maar niet bij twee inspannende taken voor je brein. Je kan muziek luisteren en werken maar niet tegelijkertijd wanneer je verwacht letterlijk te horen wat gezongen wordt in de muziek en je ook nog verwacht goed werk af te leveren. Kies ook voor seriële taken in plaats van parallelle taken. Deze laatste kosten, door het schakelen tussen taken, onevenredig veel energie van je brein.

Inzicht 8:

Deel jouw dag in volgens het schema van high gear, medium gear en low gear. Kies jouw moment op een dag (of week) voor de beste versnelling. Je kunt niet altijd alleen in high gear staan en ook niet altijd in low gear. Als je altijd in low gear staat, krijg je waarschijnlijk niet voldoende gedaan.

Inzicht 9:

The art of wasting time. Soms is uit het raam kijken, niks doen of op een andere manier afgeleid zijn erg waardevol voor de creativiteit. Leg ook een probleem weg wanneer je de oplossing niet ziet. Loop een rondje, slaap er een nacht over en de kans is groot dat de oplossing zich aandient.

Bjorn van den brink