

REEKS VITALISEREND LEIDERSCHAP (3)



Katharina Mullen van BeVital.eu zet zich in voor vitale mensen in vitale organisaties: katharina.mullen@BeVital.eu

HOE FOCUS VITALITEIT VERSTERKT & PRODUCTIVITEIT VERHOOGT

Focus is een sleutelwoord voor het richten van onze aandacht. Aandacht is springerig: onze geest laat zich gemakkelijk afleiden - als een puppy die nieuwsgierig elk geluid, elke beweging, elke geur volgt. Het goede nieuws is dat we aandacht kunnen trainen. Hoe meer focus, hoe minder inspanning een prestatie kost en hoe hoger ons niveau van vitaliteit blijft.

Onze aandacht verschuiven naar de juiste plaats op het juiste moment is ook een primaire taak van leidinggevend. Een strategisch plan met een betekenisvol doel dat herhaaldelijk boeiend wordt gecommuniceerd, is een krachtig middel om de energie te richten. Een winnende strategie vereist zowel uiterlijke focus (aandacht voor het systeem als geheel) als innerlijke focus (hoe een individu omgaat met afleidingen). Schrijver Thoreau zegt het zo: "Het is niet genoeg bezig te zijn. De vraag is waarom en met welk oogmerk? Dat maakt het hele verschil."

WILSKRACHT

Focussen op het bereiken van een resultaat vraagt wilskracht en die is eindig. Wilskracht is het vermogen om iets te willen en ook de vastberadenheid en volharding te mobiliseren om dit te kunnen uitvoeren. Als de wilskracht hoog is, kunnen we verleidingen gemakkelijk weerstaan en grote doelen voorrang geven. Omgekeerd knaagt frustratie aan wilskracht. Roy Baumeister die al decennia onderzoek naar wilskracht doet, vat het krachtig samen: "Mensen met lage wilskracht gebruiken deze om uit een crisis te geraken. Mensen met hoge wilskracht zorgen dat ze niet in problemen komen. "Hoe krijg je meer wilskracht? Door te oefenen in focussen.

TYPES AFLEIDINGEN

Afleidingen zijn de vijand van focus. Wetenschappers onderscheiden twee types storingen: zintuiglijke en emotionele. Negatieve emotionele ervaringen zijn het meest afleidend. Dit zijn innerlijke ervaringen en beslommingen rond gezondheid, competenties, imago, relaties, etc die verdriet, bezorgdheid, angst, boosheid of andere negatieve emoties activeren.

Van de zintuiglijke afleidingen wordt geluid het meest genoemd als ongewenste afleiding: de meeste onderzoeken rapporteren dat 80% van de respondenten last ervan hebben. Open kantoorruimtes zonder duidelijke

gedragsregels om geluid te beperken maken onproductief; dempende materialen kunnen dit nadeel van 'open space' compenseren. Wat geluid, vooral van de menselijke stem, zo storend maakt is de onvoorspelbaarheid ervan. Echter, muziek die je kent en zelf kiest, kan juist de focus bevorderen omdat het brein weet wat er komt. Voorspelbaarheid is niet afleidend, tenzij verveling ontstaat die eveneens hoog scoort als afleiding.

VRIJHEID BINNEN DE DRUKTE

Als onze aandacht wordt afgeleid van onze kerntaken, kan het voelen alsof we geleefd worden. Waar is er vrijheid? Onze vrijheid bestaat in hoe we omgaan met wat gebeurt: er is ruimte tussen stimulus en respons. Reageren we impulsief? Of nemen we één ademteug langer de tijd om een wijzer antwoord te laten opkomen? De vraag is dus hoe bij zinnen te komen, letterlijk en figuurlijk, in plaats in de rondte te draaien. Dit betekent volledige aandacht geven voor een optimaal inzicht en dan vol vertrouwen investeren in die keuze. Dat is focus, dat is de angst laten varen dat ons iets ontgaat en de regie herpakken door te focussen op de onderkende waarde.

MULTI-TASKING – SINGLE-TASKING

Focus betekent zich concentreren voor een gedefinieerde periode om biologische processen die bevorderlijk zijn voor topprestaties op gang te brengen en aan de gang te houden. De beste prestaties leveren we als onze hersenfuncties geharmoniseerd verlopen en onze bewegingen gecoördineerd, ook wel beschreven als een vloeiende ervaring: flow. De basis daarvan is een hoge mate van opmerkzaamheid in combinatie met ontspanning. Hersenscans van sporters en kunstenaars laten zien dat tijdens topprestaties veel alfa-hersengolven worden geproduceerd (8-13 Hz). Multi-tasking onderbreekt telkens die concentratie voordat men de flow-ervaring bereikt. Zet de mythe van de efficiëntie van multi-tasking aan de kant ten gunste van single-

IN DEZE REEKS:

1. Vitaliserend leiderschap
2. Energiebandieten en energiebronnen
- 3. FOCUS & AANDACHT**
4. Gewoontes
5. Fysieke fundatie
6. Mentale fundatie
7. Emotionele fundatie
8. Zingevende fundatie
9. Cultuur, karakter en dialoog
10. De cirkel rond



tasking. Velen kennen single-tasking wanneer we ons door een deadline gedwongen voelen te focussen. Maar hoe kunnen we deze volledige concentratie op afroep bereiken?

MINDFULNESS

Een eenvoudig voorbeeld om de aandacht te trainen is simpelweg te stoppen met wat men aan het doen is, in te zoomen op lichamelijke sensaties zoals de contactpunten van het lichaam zittend op een stoel, bewust worden van de ademstroom en deze rustig gedurende een paar teugen te volgen zonder iets te willen veranderen.

Een manier om op de hoge golven van drukte, frustratie en andere stressvolle ervaringen te leren zeilen is mindfulness. Dit betekent beter begrijpen wat er in de hersenen gebeurt, beter concentreren, de krampachtige controle vervangen door wijze regie. Zo winnen we meer overzicht, maken we minder fouten en ervaren we meer voldoening in ons werk en daarbuiten.

REGELMAAT

Wie goed heeft leren focussen kan zintuiglijke afleidingen beter buiten sluiten én is ook weinig vatbaar voor emotionele turbulentie. Dit stelt je beter in staat om onverstoort te blijven in een crisis en om evenwicht te behouden. Auteur Daniel Goleman benadrukt dat focus het geheim is van uitmuntendheid.

UITMUNTENDHEID

De neurowetenschappen tonen ons in essentie dat mindful leven en handelen ontstaat doordat we de illusie van controle opgeven en onze focus brengen naar wat echt is. Als zinloze hersenspinsels, in cirkels ronddraaiende gedachten en gefantaseerde catastrofes je hoofd op hol dreigen te brengen is het tijd om eenvoudig te stoppen. Dit bevrijdt energie die je beter gericht voor beoogde doelen kan inzetten: weg van de uitputting, op weg naar uitmuntendheid.

TIPS VOOR MEER FOCUS

1. Manage de context waarin je werkt door afleidingen te herkennen en je af te schermen, bijv. wat mogelijk is uitschakelen: pop-ups en alarmsignalen.
2. Gun jezelf beschermde tijd: experimenteer eens met 15 min. en bouw op naar 60.
3. Stop met wat je doet en neem waar met alle zintuigen: zien, horen, ruiken, de adem voelen, de voeten op de grond.... Niets hoeven – alleen gedurende een paar ademhalingen stoppen en verwonderen over wat je waarneemt.

