

REEKS VITALISEREND LEIDERSCHAP (6)



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

MENTALE FUNDATIE WIE ROEST NIET RUST,

Door de ontdekking van de neuro-plasticiteit van de hersenen – de fysieke aanpasbaarheid van het brein door onze mentale activiteit – zijn we ons bewust geworden van onze mogelijkheden en verantwoordelijkheid. We kunnen onze geest inzetten om ons brein te vormen. Wat we ook denken, doen of voelen – het heeft een effect op ons brein en de verbindingen die ontstaan. Met respect omgaan met dit vermogen betekent aandacht geven aan oefening, rust en voeding.

GEESTKRACHT VERGROTEN

Eén van de wetenschappelijk meest onderbouwde methodes om dit te doen is mindfulness. Het is een eenvoudige aanpak met focus op actief leven: de actualiteit verbinden met verleden en toekomst zonder het verleden te herkauwen of te piekeren over de toekomst. Zo verzachten we de impulsiviteit van oudere hersenstructuren en gunnen we tijd aan bedachtzaamheid van de nieuwere hersenen. Dit gebeurt heel eenvoudig door aandacht te geven aan de ervaringen van geest en lichaam en door attentie voor zintuiglijke ervaringen. Daardoor kunnen we onze constructieve mentale talenten beter benutten, zoals reflecteren, analyseren, kansen en valkuilen opsporen, nieuwe combinaties bedenken – kortom het genererend en creatief vermogen van het brein.

BREINCOMPUTER

De analogie tussen de productie van machines en van de 'brein-computer' is begrensd. Ons brein heeft voor hogere productiviteit vaker rust nodig. Bovendien kan het zich zelf overstijgen omdat het zich ontwikkelt gerelateerd aan uitdagende stimulans. Voor leidinggevers betekent dit onderkennen dat de cognitieve productiviteit stijgt door hersteltijd en intellectuele aanmoediging. Wat is de juiste maat van rust en prikkel? Dit is eenvoudig wanneer een individu binnen het eigen optimum presteert zonder uitputting of verveling. De ambitie om de grenzen van het eigen optimum continu te verleggen is daarmee het best gediend, namelijk biologisch ondersteund door dopamine en serotonine,

stoffen die gedrevenheid respectievelijk veiligheidsgevoel ondersteunen.

MENTALE VERMOEIDHEID

Mentale vermoeidheid is het gevolg van overactiviteit van de hersenen. Lang doorwerken zonder pauze wordt soms opgevat als een uiting van betrokkenheid. Uw hersenen raken echter uitgeput en uw resultaten nemen af: overdrive eist een tol. Onderzoek toont aan dat mentale vermoeidheid resulteert in een onvermogen om zich te concentreren en een toename van fouten die niet tot leren bijdragen. Deze symptomen kunnen zich verder ontwikkelen tot irritatie, stress of terneergeslagenheid. Wat meer is, mentale vermoeidheid van een teamlid is besmettelijk voor het hele team. Leidinggevers zullen deze schade willen voorkomen door een stijl te benadrukken van inspanning en ontspanning ter optimalisatie van mentale prestaties.

TEVEEL & TE WEINIG

De belangrijkste veroorzaker van het verminderen van het mentale vermogen is het gebrek aan herstel. Wie met plezier stevig doorwerkt aan een taak raakt prettig vermoeid en kan dit compenseren door pauze. Afleidingen van de gekozen taak zijn een tweede energiebandiet: wanneer de zin in de taak onder druk komt of men zich verveelt, zijn afleidingen welkom zoals switchen naar een minder belangrijke taak, frustratie-eten, gaming, sociale media, etc. Verveling kan nog meer energie kosten dan te lang doorzetten. Inzicht in de attentiespanne is dus uitermate belangrijk voor u

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



als teamlid en als leidinggevende: zorg bijtijds voor het herstel van interesse in de taak door rust en reflectie. 14 minuten hersteltijd brengen al rond 40% verbetering van concentratie en goesting.

ENERGIEVRETERS

Voortdurend de spil zijn in een netwerk van potentiële onderbrekingen biedt de illusie van crisisbeheersing en de opwinding belangrijk te zijn. We denken dat we productief zijn terwijl we feitelijk vooral druk doende zijn en onszelf extra werk geven door constante onderbreking en omschakeling. Elke onderbreking van een taak ten gunste van een andere kost energie. De ervaring van schaarste aan tijd is juist dé reden waarom we moeten concentreren op een ding tegelijk. Zoals efficiëntie ten onrechte wordt toegeschreven aan multitasking, zo blijkt voortdurende onderbreking van taken een vals gevoel van urgentie te veroorzaken. In 'The Age of Absurdity' heeft Michael Foley voorbeelden verzameld hoe mentale vermoeidheid chronisch wordt wanneer we gehecht raken aan de sensatie van 'veel tegelijk', leidend tot mentale zwakte of uitputting; voor onze hersenen betekent veelheid een extreme eis.

SAMEN ON TASK

Het mentale aspect van vitaliteit komt tot uitdrukking in een gezonde sterke geest die de uitdagingen en kansen van het leven constructief kan benutten zonder uitputting. Aandachtig zijn is de voedingsbron daarvoor. In een vitaliteitsprogramma staan manieren centraal om de geest aandachtig en 'on task' te houden. Daarbij gebruiken we de nieuwste inzichten over hoe het brein functioneert en hoe de geest optimaal presteert. Vitaliserend leiderschap betekent richting geven aan de synergie tussen individuele en collectieve aandacht voor het versterken van de mentale vitaliteit. Susan Sontag verwoordde het zo: "Pay attention. It's all about paying attention. Attention is vitality. It connects you with others. It makes you eager. Stay eager."w



5 TIPS

- **Breinvermoeiers beperken:** negatieve attitude, taakwisseling, continu online, zonder pauze, te weinig slaap, afleidingen.
- **Breinvriendelijke gewoontes versterken:** focus om taak af te maken; rusten om informatie en inzichten te ordenen; afstand nemen van digitale tools om denkkraft te benutten
- **Brein trainen als onderdeel van het lichaam:** beweging brengt meer zuurstof en voeding.

VITALISEREND LEIDERSCHAP

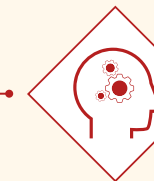
MENTALE FUNDATIE

WAT WE DENKEN, DOEN OF VOELEN HEEFT EEN EFFECT OP ONS BREIN. ZORG VOOR EEN GEZONDE STERKE GEEST. HOUD DE GEEST 'ON TASK'.



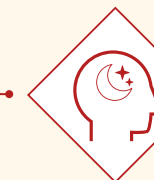
GEESTKRACHT VERGROTEN

HOE? MINDFULNESS: FOCUS OP ACTIEF LEVEN. BENUT DE CONSTRUCTIEVE MENTALE TALENTEN.



MENTALE VERMOEIDHEID

LEIDT TOT ONVERMOGEN OM ZICH TE CONCENTREREN + TOENAME VAN FOUTEN. NOG VERDER LEIDT HET TOT IRRITATIE, STRESS, TENEERGESLAGENHEID EN BESMETTING VAN TEAM.



ZORG VOOR HERSTEL: PAUZEER

14 MIN. HERSTELTIJD ZORGT VOOR 40% VERBETERING VAN CONCENTRATIE.



CONCENTREER OP 1 DING TEGELIJK

VEELHEID IS VOOR ONZE HERSENEN EEN EXTREME EIS.

