

“OM JE  
HOOFD TE  
MANAGEN,  
MOET JE  
WETEN  
HOE HET  
WERKT”

FOCUSSEN VOLGENS BREINEXPERT MARK TIGCHELAAR

Focus is meer dan je goed kunnen concentreren, zegt psycholoog Mark Tigchelaar. “Het gaat om zingeving, verdieping en geluk.” Een gesprek over grip op je brein in een wereld vol prikkels.



## “HAPSNAP WERKEN GEEFT GEEN VOLDOENING. STERKER NOG, HET LEVERT STRESS OP”

“Sorry voor de oneliners”, verontschuldigt Mark Tigchelaar zich tijdens het gesprek. “Die flap ik er nogal makkelijk uit door de trainingen, TEDx Talks en lezingen die ik geef.” Hij zegt inderdaad regelmatig dingen die blijven hangen, zoals: informatie zien we steeds meer als calorieën; we hebben er genoeg van. Of: wie wisselt, is af.



Mark is expert in de werking van het brein. Met zijn Focus Academy traint hij CEO's, ondernemers en topsporters zodat ze met minder stress meer gedaan krijgen. Hij schreef boeken als *Lezen, weten en niet vergeten* en *Haal meer uit je hersenen*. Zijn nieuwe boek *Focus aan/uit* is een bestseller. Hierin legt hij met compagnon Oscar de Bos uit hoe je meer voor elkaar krijgt in een wereld vol afleiding door je vier concentratielekken te vinden. Daarnaast geven de mannen brainhacks om die lekken te dichten. Wereldwijd inspireert Tigchelaar mensen met zijn boodschap. “Of ik in Korea, Rusland, Amsterdam of Zuid-Afrika ben, of ik nou accountants, juristen of marketeers voor me heb, allemaal ervaren ze dezelfde problemen: ik ben zo snel afgeleid, ik kan me niet concentreren in de kantoorruimte, mijn hoofd blijft tollen, ik kom niet in slaap.”

### DONALD DUCK

Het is nauwelijks voor te stellen dat deze charismatische, gedreven ondernemer zich op school amper kon redden. Jarenlang voelde hij zich ‘ontzettend dom’ omdat hij moeite had met leren. Pas twee weken na zijn havo-examen bleek uit tests dat hij dyslectisch is. “Die diagnose was een opluchting én frustrerend.

Ik heb een enorme leerhonger, maar ik had al moeite met de Donald Duck.” Tijdens zijn opleiding toegepaste psychologie begon zijn zoektocht naar hoe hij kon leren leren. Hij worstelde zich door wetenschappelijke publicaties, volgde trainingen in mindmappen, snellezen en geheugentechnieken en ontwikkelde

een methode. Die bleek succesvol; hij ronde zijn vervolgstudie psychologie aan de universiteit af in minder dan twintig procent van de tijd die ervoor stond.

### ZOEK HET LEK

Iedereen kent het probleem van steeds onderbroken worden. Daardoor zijn we voortdurend druk, maar aan het eind van de dag overheerst vaak het gevoel: wat heb ik nou eigenlijk gedaan? Tigchelaar: “Hapsnap werken geeft geen voldoening. Sterker nog, het levert stress op.” Je hebt geen overzicht, doet langer over je werk en het vergroot het risico op een burn-out. Met een klassieke cursus timemanagement kom je er niet meer. “De wereld is nu hectischer en complexer. Het gaat niet meer om zo efficiënt mogelijk werken of de hoeveelheid informatie te beteugelen die op je afkomt, nee, we worden voortdurend onderbroken. Het gaat nu om het managen van je eigen hoofd. Maar daarvoor moet je wel weten hoe je hoofd werkt.”

We hebben de neiging om prikkels van buiten de schuld te geven van onze slechte concentratie. Zoals die drillboor van de buurman, een blaffende hond op straat of kletsende collega's. Dit soort geluiden zijn inderdaad een van de vier eerdergenoemde concentratielekken. “Maar het is het minst interessante lek. Je



# FOCUS AAN...

Zo houd je volgens Mark Tigchelaar je hoofd erbij: taken clusteren, het juiste moment kiezen, dingen opschrijven, afleiding uitbannen en lijstjes maken.

Maar pauze (focus uit) is ook belangrijk, zie de tips rechts.

## VOORS & TEGENS OP EEN RIJ

Focussen betekent keuzes maken. Word je gevraagd voor de ouder- of moestuincommissie? Maak dan een lijst met voor- en nadelen.

Is het leuk? Ja. Is het goed voor je netwerk? Ja. Help je er iets of iemand ermee? Ja. Maar het gaat ook ten koste van iets.

Je hebt bijvoorbeeld minder tijd om te sporten of voor vriendinnen.

Kom je er niet uit, zet de taak dan op een 'ooit/misschien'-lijstje en kijk daar weer op als er wel ruimte is voor nieuwe activiteiten.

## DE IDEALE DAGINDELING

Ochtendmensen (85% is een ochtendmens) werken het best van 'zwaar' naar 'licht'. Je hersenen zijn op hun slimst aan het begin van de dag. Plan dat pittige gesprek of die moeilijke klus dus in de ochtend. Halverwege de middag neemt de energie van het brein af en kun je minder goed belangrijke beslissingen nemen - een mooi moment voor eenvoudiger klussen.

## AFREKENEN MET KLETSENDE COLLEGA'S

Last van afleidende zaken? Vul dan de ruimte die je hersenen over hebben. Het brein werkt namelijk sneller dan jij het gebruikt en zoekt daardoor automatisch afleiding. Het is bijvoorbeeld geprogrammeerd op het lezen van 1400 woorden per minuut, en wij lezen er maar 200. De truc: net iets sneller lezen dan normaal, of sneller gaan typen. Muziek werkt ook, maar kies dan wel een deuntje dat je al kent en dat geen bewuste aandacht vraagt.

## WIE SCHRIJFT, DIE BLIJFT (RUSTIG)

**Komen er belangrijke taken of zorgen in je op terwijl je met iets anders bezig bent? Noteer ze, dan hoeft je brein je er niet meer aan te herinneren. Bij emotionele beslommingen is het belangrijk alle lagen op te schrijven: angst, twijfel en frustratie. Plus wat je kunt veranderen en wat je beter kunt accepteren (dit zijn de enige opties). Tip: las af en toe een piekerkwartier in.**

## BUNDEL TAKEN

Van taak wisselen - bijvoorbeeld een verslag schrijven en tussendoor mail beantwoorden - vreet energie. Je kunt maar een ding bewust tegelijk doen en door te wisselen duurt het 50% langer voordat een taak is afgerond dan als je elke taak in een keer doet. Nog beter: themadagen waarop je klussen clustert. Denk aan afspraak-, schrijf- en administratiedagen. Of maak er dagdelen van als dat beter haalbaar is.

hebt er alleen last van als je de andere drie lekken niet op orde hebt." Het eerste lek is verrassend: te weinig prikkels zorgt ervoor dat ons brein op zoek gaat naar afleiding. "In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, gebruiken we altijd honderd procent van de hersencapaciteit. Alleen kost een gemiddelde taak zoals lezen, typen of het voeren van een gesprek maar twintig procent. Met de overcapaciteit kunnen we aan andere dingen denken: ik moet dat mailtje nog sturen. Of: ik hoor geroezemoes, waar hebben ze het over?" De oplossing voor dit concentratielek is simpel: vul de overgebleven ruimte in je brein. Dat kan door bekende, makkelijk in het gehoor liggende muziek op te zetten. Of door nét wat sneller te lezen of te typen dan normaal.

## NIKS TUSSENDOR

Een ander lek is voortdurend wisselen van taken. "Alle klussen die een zekere concentratie vergen, hebben een opstarttijd. Komt er iets tussendoor, dan ben je zo ruim twintig minuten verder voor je weer op het punt zit waar je was." Het is te vergelijken met elk kledingstuk apart wassen in plaats van alles tegelijk. "Dat zou raar zijn, het kost onnodig veel energie. Maar we doen dat vaak wel met onze hersenen." Maak dus liever het een af voor je met het volgende begint, doe niets 'tussendoor' en bundel soortgelijke bezigheden. Oké, maar wat moeten we met openstaande taakjes die door ons hoofd schieten, zoals: niet vergeten om melk te kopen? Mark Tigchelaar adviseert om alles wat je moet doen op te schrijven, ook klusjes die je eigenlijk de moeite van het noteren niet waard vindt. "Die zijn voor het brein net zo belastend als grote zaken. Als je vier van dit soort dingetjes niet wilt vergeten, krijg je een vol, gestrest hoofd. Dat maakt verstrooid en slordig." Door ze op te schrijven, hoeft je brein je er niet steeds aan te herinneren. "Deze aanpak helpt ook bij emoties zoals twijfel, angst, woede of frustraties die op willekeurige momenten terugkomen. Piekeren heet dat. Zo wordt een mug een olifant. De slechtste plek om te piekeren, is in je hoofd."

# FOCUS UIT!

## EVEN LOSLATEN

**Neem veel (korte) pauzes door de dag heen. Even de aandacht loslaten is essentieel voor de hersenen, ze moeten opladen om opnieuw te kunnen focussen. Stel dit dus niet uit tot na het werk.**

## PAUZE = PAUZE

Om echt even 'uit' te staan, moet je geen appjes of het nieuws checken in je pauze. Dus bijvoorbeeld ook geen grappig YouTube-filmpje kijken of je favoriete podcast beluisteren, want dat vraagt technisch gezien hetzelfde van je brein als werken in een Excelbestand. En: ga buiten werktijd niet alsnog aan het werk. Als je 's avonds toch nog even je mail checkt, blijf je 'aan' staan.

## OM WEG TE DROMEN

De beste manieren om je hoofd leeg te maken, zijn bezigheden zoals wandelen, de hond uitlaten, lichte huishoudelijke klusjes zoals de was opvouwen en even lekker douchen. Kortom: alles waarbij je kunt dagdromen.

## “GEK GENOEG KUNNEN OOK TE WEÍNIC PRIKKELS JE BELEMMEREN BIJ WAT JE DOET”

### DAGDROMEN

Nog lastiger dan focussen is het lóslaten van de focus, weet Tigchelaar. Dat is het derde concentratielek. “De stress van deze tijd is niet zozeer dat we te veel prikkels hebben, maar dat we te weinig ontladen. De meeste mensen staan voortdurend ‘aan’ doordat ze ’s avonds nog even hun mail checken en meteen naar hun mobiel grijpen als ze ergens moeten wachten. Elk leeg of saai moment wordt gevuld.” Begrijpelijk, want nieuwe informatie geeft een dopaminekick; er komen verslavend lekkere stoffen vrij in de hersenen. “Maar als je altijd ‘aan’ staat, kun je niet ontladen. Dat maakt je minder weerbaar, je kunt minder hebben. In emotioneel opzicht, maar ook qua werkstress. Wanneer je brandstof opraaft, is je brein niet meer in staat onderscheid te maken tussen relevante en irrelevante prikkels. Zo kan een zoemende vlieg meer aandacht krijgen dan het belangrijke rapport waar je aan werkt.” Regelmatig sporten om je hoofd op te schonen dan maar? Tigchelaar doet zelf inderdaad drie keer per week aan crossfit, hartstikke gezond, maar volgens hem is het een misvatting dat je je hoofd leegmaakt door te sporten. Pardon? “Een groot deel van je brein wordt dan nog steeds in beslag genomen door een ‘taak’ die aandacht vraagt. Daardoor is er tijdelijk geen ruimte om aan emoties of andere taken te denken. Dat maakt sporten brein-technisch gezien een vorm van verdoving; je voelt emoties en andere beslommingen gewoon even niet.” Wat wel werkt? “Wandelen is het beste, omdat je dan vanzelf een beetje gaat dagdromen.” Ook kletsen met collega’s is prima, zo-



lang het niet over werk gaat. Of gewoon voor je uit staren, bijvoorbeeld tijdens het wachten op de trein.

### LIEVER DE DIEPTE IN

Wat Tigchelaar zo fascinerend vindt aan focus: het gaat veel verder dan geconcentreerd of efficiënt werken, verder dan

rust, overzicht en controle. “Uiteindelijk gaat het om voldoening. Om geluk. De verfijnde kunst van het focussen draait om keuzes maken. Met een goede focus kun je de diepte in. Veel mensen blijven aan de oppervlakte omdat ze hapsnap werken. We willen allemaal zo veel, hè?” Eerlijk is eerlijk: focus is ook saai. “Klopt, je moet nee zeggen tegen bepaalde zaken. Zelf heb ik tweeënhalf jaar gedaan over het schrijven van het boek naast mijn werk. In die tijd heb ik veel dingen niet gedaan. Sporten kwam er amper van, mijn vrienden sprak ik veel minder.”

Nog steeds is hij selectief in waar hij ja op zegt. “Ik heb een aantal doelen bepaald, zowel in mijn werk als privé. Dat ik nu een gezin heb, helpt mij om prioriteiten te stellen. Ik kies voor verdieping. Nee zeggen geeft rust, al is het soms een beetje zoeken. Hoe wil ik bijvoorbeeld omgaan met social media? On-eindig veel Facebookvrienden hebben, hoeft van mij niet. Maar via Instagram en LinkedIn kan ik wel mijn boodschap uitdragen. Ik wil echter geen hapsnapleven.” Hij is hierin niet de enige, heeft hij gemerkt. “Het afgelopen decennium dook de term FOMO op: *fear of missing out*. Maar FOMO wordt langzaam maar zeker JOMO: *joy of missing out*. We zien informatie steeds meer als calorieën: we hebben er genoeg van.”

STYLING, HAAR EN MAKE-UP: RONALD HUISINGA

