



Afgeleid? Goed bezig!

Smoezende collega's, een pingelende telefoon of die eeuwige wasmand die naar je lonkt: afleiding lijkt de grootste vijand van onze focus. Maar is dat eigenlijk wel zo? Iets anders doen terwijl je éigelijk moet werken, kan juist wonderen doen voor je productiviteit.

TEKST Liz Huisman

Uitvindingen als penicilline, röntgenstraling en zwaartekracht werden gedaan toen iemand iets anders aan het doen was

Terwijl ik deze inleiding aan het tikken ben, beantwoord ik twee e-mails, zoek ik naar dé perfecte jeans en check ik of Stockholm leuk genoeg is voor een weekendje weg. Lang op één ding focussen? Vind ik moeilijk. Instagram, TikTok en alle andere apps binnen handbereik maken het er niet makkelijker op. Overal om ons heen piept, trilt en flitst wel iets wat onze aandacht opeist en wat ons afleidt van wat we eigenlijk moeten doen. De Brits-Zwitserse journalist Johann Hari heeft het in zijn boek *De aandacht verloren* zelfs over een aandachtscrisis. We multitasken meer (*guilty*), lezen veel vanaf een scherm en raken overspoeld door sociale media. Het resultaat is dat we ons steeds minder goed kunnen concentreren. Amerikaanse werknemers worden zelfs gemiddeld om de drie(!) minuten afgeleid.

Monkey mind

Al die prikkels maken het steeds lastiger om je focus te houden. Neurofeedback-mindtrainer Suzanne Tempel legt uit: 'Bij de meeste mensen worden er (te) veel bèta-hersengolven geproduceerd. Dit noemen we ook wel de *monkey mind*. Je gedachten staan hierdoor voortdurend 'aan', als

een drukke apenkolonie in je hoofd. Dit maakt je gevoeliger voor prikkels.' Volgens Tempel zijn het niet alleen externe prikkels die ons afleiden. Ook interne prikkels spelen een grote rol. 'Alles wat je ooit hebt meegemaakt, zit opgeslagen in je onderbewuste. Als iets externs een herinnering triggert, kan dat je zomaar afleiden, zelfs zonder dat je het doorhebt.' Technologie krijgt vaak de schuld, maar volgens Tempel is de aandachtscrisis allesbehalve nieuw – hij valt nu alleen meer op door de constante stroom aan prikkels.

Maar niet voor iedereen is afleiding de vijand. Veel creatieve geesten omarmen het juist. Zo werden uitvindingen als penicilline, röntgenstraling en zelfs de ontdekking van de zwaartekracht gedaan toen iemand iets anders aan het doen was dan diens eigenlijke werk. Neem Newton: die zat gewoon lekker te relaxen onder een boom toen er een appel naar beneden plofte. Dat korte moment bracht hem op het briljante idee om na te denken over de krachten die dingen en mensen naar de grond trekken, oftewel zwaartekracht. Kortom, een beetje afleiding kan soms pure magie zijn. Ook Anna Maria (41) gaat goed op afleiding. Creatieve ideeën ontstaan bij haar vaak wanneer ze het niet verwacht. 'Mijn beste ideeën komen als ik lekker een beetje het internet afstruïen, op de fiets zit of kerstpakketten inpak voor mijn bedrijf. Dan is het net alsof er bepaalde deurtjes in mijn hoofd opengaan die nieuwe ideeën binnenlaten. En mijn brein blijft veel rustiger met wat ruis om me heen. Als het te stil is, zoek ik automatisch naar prikkels, en dan raak ik juist sneller afgeleid op een negatieve manier. Ga ik bijvoorbeeld in een koffietentje werken, dan lukt het me veel beter om me te concentreren. Je hoort vaak dat prikkels en ruis slecht zijn voor je brein omdat we al overprikkeld zijn. Maar voor mij werkt dat anders. Afleiding helpt me juist om niet vast te lopen en om nieuwe ideeën te bedenken. Ik heb het geprobeerd hoor, een keurige clean desk, geen muziek op, mail en telefoon uit en focus aan. Maar na vijftien minuten kan ik dan niet meer.'

Cognitieve fixatie

Afleiding is zeker niet altijd goed. We hebben allemaal wel eens gehoord dat het zo'n twintig minuten duurt voordat je je weer kunt concentreren na elke korte afleiding. Maar er zijn onderzoeken waaruit blijkt dat afleiding bij creatieve taken juist een boost kan geven aan je productiviteit. Zo ontdekten onderzoekers van de Columbia Business School

dat multitasken kan helpen bij het bedenken van nieuwe ideeën en oplossingen voor complexe problemen. Deelnemers moesten tijdens het onderzoek binnen een bepaalde tijd toepassingen bedenken voor alledaagse objecten, zoals een beslagkom of een baksteen. De ene groep bedacht eerst alle ideeën voor de beslagkom, daarna pas voor de baksteen. De andere groep werd gevraagd hiertussen te wisselen. En precies die groep verzon meer én originelere ideeën. Juist door te schakelen tussen taken ontstaat meer ruimte voor creatieve oplossingen.

Waar komt dat door? Neurofeedback-mindtrainer Tempel: 'Als je nieuwe ideeën probeert te bedenken, helpt laserfocus juist niet. Dit komt door het fenomeen cognitieve fixatie: je brein raakt vast in een patroon, een sleur. Hierdoor blijf je te lang hangen bij je eerste ideeën en kom je moeilijk tot echt vernieuwende oplossingen. Die fixatie werkt dan dus als een blokkade voor creativiteit. Afleiding kan dan helpen om die cirkel te doorbreken.'

Je brein rust geven is hierbij een belangrijk aspect. Carrièrecoach Petra Hiemstra gebruikt graag de metafoer van het 'rode' en 'groene' brein. 'Deze metafoer heb ik overgenomen van mijn collega Frank Schurink, expert in gedoe-management. Je rode brein is altijd bezig: het verzamelt indrukken, emoties en prikkels. Van muziek in de sportschool tot de onrust van drukke meetings. Om tot inzicht of creativiteit te komen, moet je je rode brein rust geven en ruimte maken voor je groene, creatieve brein.' Voor de een betekent dat een moment van ontspanning, zoals netflixen op de bank, voor de ander werkt het beter om fysiek actief te zijn, door te kitesurfen, hardlopen of tuinieren. 'Door iets te doen wat al je fysieke en mentale aandacht vraagt, kan je brein in de 'ontspanstand' komen, waardoor je onbewust patronen ziet en informatie creatief kan combineren. En dan volgt soms dat eureka-moment. Las dus bewust pauzes in, vooral als je werkt aan taken die creatief denken vereisen.' Remi (32) zet afleiding bewust in tijdens zijn werk als operationeel manager. 'Als ik bezig ben met een strategisch document of een creatief plan, werk ik vaak in blokken van twintig minuten. Daarna neem ik tien minuten de tijd om iets anders te doen: een korte taak, even rondlopen, koffie halen, met een collega sparren of simpelweg uit het raam staren. Die kleine onderbrekingen zorgen ervoor dat ik met een frisse blik weer naar mijn werk kan kijken. Als ik mezelf dwing om een uur lang onafgebroken te werken, merk ik dat

mijn concentratie juist afneemt. Er is bij ons op kantoor vaak een bepaalde mate van chaos. Veel nieuwe ideeën ontstaan uit spontane gesprekken over de tafel heen. Iemand zegt bijvoorbeeld iets over een tv-programma, en voor je het weer bedenken we een invalshoek die perfect past bij een klant.'

Juist afleiding

Maar niet zomaar elke vorm van afleiding werkt. Volgens Tempel is het belangrijk om bewust te kiezen voor afleiding die je helpt ontspannen én je brein ruimte geeft om nieuwe ideeën te ontwikkelen. 'De juiste afleiding maakt je meer bewust van je innerlijke zintuigen, waardoor je meer *in tune* komt met jezelf en je omgeving. Als je bijvoorbeeld gaat tekenen, muziek maken of zelfs gaat dagdromen, activeer je je creatieve brein. Dat stimuleert de productie van alfa-hersengolven die je helpen om te ontspannen. Tegelijkertijd neemt de productie van bèta-hersengolven af. Daardoor kom je uit de fixatie en wordt je denken veel flexibeler.' Ook een wandeling in de natuur of meditatie is een uitstekende keuze. 'Het is wetenschappelijk bewezen dat je daarvan ontspannt én alfa-hersengolven activeert die je creatief denken bevorderen.' Doelloos scrollen op Instagram of je winkelmandje bij Zalando volstoppen zijn niet de juiste vormen van afleiding. 'Afleiding via je telefoon kan je gedachten tijdelijk verzetten, maar helpt je niet om creatieve blokkades te doorbreken.' Extra tip van Tempel: 'Weet je tijdens het creëren van die afleiding – mediteren, blokje om – niet hoe je je gedachten tot stilstand moet brengen? Ontspan dan eens ►

‘Je telefoon kan je gedachten verzetten, maar helpt je niet om creatieve blokkades te doorbreken’

bewust je tong. Klinkt gek, maar dat kan je echt helpen om het aantal gedachten te verminderen.’

Voor Maartje (38) is muziek de perfecte vorm van afleiding. ‘Ik heb ADHD en moeite met concentreren, vooral bij complexe taken. Als ik dan muziek luister, helpt dat me juist meer te focussen. Luisteren naar techno of heavy metal werkt bij mij als een overdosis koffie. En de beste ideeën krijg ik gewoon als ik niet bewust probeer na te denken. Als ik bijvoorbeeld naar een film kijk in de avond, moet ik mijn kladblok altijd bij de hand houden om mijn ideeën op te kunnen schrijven.’ Dus, is focus belangrijk? Zeker. Maar afleiding is niet de vijand. Tenminste, niet altijd. In plaats van tijdverspilling kan het een waardevol hulpmiddel zijn – mits je het bewust en doordacht inzet. Als we toch al zo makkelijk afgeleid zijn, waarom zouden we die chaos dan niet juist omarmen? Gezonde afleiding, zoals een wandeling, meditatie of creatieve bezigheid (dus nee, swipen op TikTok telt niet), geeft je brein de ruimte om nieuwe ideeën te ontwikkelen en vastgeroeste patronen te doorbreken. Maar zoals Anna Maria het verwoordt: ‘Ik ben een beetje allergisch voor rigide werkadvisen, zoals cleandeskpolicy’s, want niet iedereen werkt op dezelfde manier.’ De een gaat goed op de small talk van die ene collega en een bureau vol prullaria. De ander creëert in stilte urenlang magie achter een leeg bureau. Ontdek vooral wat voor jou werkt. ●

Liz Huisman (28) moest zich tijdens het schrijven van dit artikel (na het bestellen van die perfecte jeans, uiteraard) óók gewoon opsluiten achter haar laptop, met koptelefoon op en mobiel uit, want ja, een deadline is een deadline.

Zo kun je afleiding voor je laten werken

Neem regelmatig korte pauzes

Geef je brein de kans om te resetten door af en toe een pauze te nemen. Ga bijvoorbeeld even wandelen, de natuur in of doe iets creatiefs. Laat je mobiel voor wat het is, zodat je écht je gedachten kunt laten afdwalen.

Ontspan je tong

Wist je dat je tong invloed heeft op je gedachten? Je tong en keel zijn verbonden met je hersenen. Veel mensen houden hun tong automatisch tegen hun gehemelte, wat spierspanning veroorzaakt. Dit kan je brein het signaal geven dat je praat (ook als je dat dus niet doet) en stimuleert de gedachtestroom. Ontspan je tong bewust om je brein te kalmeren en de stroom van gedachten te verminderen.

Dagdroom

Laat je afleiden door je dromen! Geef jezelf de ruimte om tussen taken door te dagdromen. Hoe meer zintuigen je in je dagdroom gebruikt (zien, horen, voelen), hoe effectiever het is in het reduceren van je mentale ruis en het stimuleren van creatieve gedachten.

Wees bewust creatief

Probeer bijvoorbeeld te doodlen tijdens het werken of een vergadering. De eenvoudige bewegingen houden je brein net actief genoeg om afleidende gedachten te onderdrukken, waardoor je juist beter kunt focussen. Deze vorm van afleiding helpt je te ontspannen en kan tegelijkertijd nieuwe ideeën en inzichten brengen.

Werk meerdere ideeën tegelijk uit

Als je ideeën aan het uitwerken bent (bijvoorbeeld voor een project of een verhaal), probeer dan eens niet op één idee te focussen, maar werk meerdere ideeën tegelijk uit. Dit vergroot de kans om een originelere en creatievere oplossing te vinden.

Wissel taken af

Studies tonen aan dat het wisselen tussen verschillende taken de creativiteit kan bevorderen. Loop je bijvoorbeeld vast met het oplossen van een probleem? Wissel dan bewust af met een andere taak.