

Focussen

Als je iets wilt bereiken dan moet je daar volledig op focussen. Focussen betekent eigenlijk 'scherp stellen' en heeft alles te maken met je aandacht op iets richten. Dat wil zeggen dat je je aandacht ergens op concentreert. De kunst daarbij is je niet te laten afleiden. Door te focussen bereik je vaak meer, maak je minder fouten, ervaar je minder stress en het is minder vermoeiend. Op iets focussen wordt lastiger als je afgeleid wordt. Ga je bijvoorbeeld huiswerk maken en word je telkens afgeleid door een berichtje op je smartphone, dan zal je huiswerk hieronder lijden en duurt het veel langer voordat je klaar bent.



Toch hebben wij mensen de neiging om ons steeds te laten afleiden. We laten ons afleiden door prikkels van buitenaf. Zo laten we ons bijvoorbeeld graag afleiden door de nieuwe media. Ieder berichtje dat binnenkomt even lezen of erop reageren. Leuk! Even kijken wie mij een berichtje gestuurd heeft. Je laten afleiden gaat heel gemakkelijk, maar het brengt je niet dichterbij je doel. Als je een bepaald doel wilt bereiken dan zul je moeten focussen en je niet laten afleiden. Focussen kan je helpen om je aandacht vast te houden op het doel dat je wilt bereiken. Gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Op je doel blijven focussen gaat niet vanzelf: je ergens op concentreren en je daarop richten vergt veel inspanning.

Voorwaarde om de focus vast te houden

Om goed te kunnen focussen heb je discipline, concentratie, vastberadenheid en doelgerichtheid nodig. Deze eigenschappen zijn de basis voor het kunnen vasthouden van focus. Ook helpt het als je je doel kunt visualiseren. Dit wil zeggen dat je je doel steeds voor ogen hebt.

De kunst is om deze voorwaarden zoveel mogelijk te scheppen voor ieder doel dat je bereiken wilt. Jezelf haalbare doelen stellen, er met concentratie aan werken, en je niet laten afleiden door van alles en nog wat. Eigenlijk zul je iedere taak of activiteit met focus beter verrichten, of het nu gaat om het maken van saaie opdrachten, het voeren van een moeilijk gesprek of het doen van de afwas.

Ken je het goede gevoel nadat je je ergens volledig op gericht hebt? Of het nu gaat om je huiswerk, een training of wat je je ook maar voorgenomen had? Dat lekkere gevoel zit hem meestal precies in de focus: je hebt geconcentreerd kunnen werken aan de taken die je wilde doen. Je hebt afgekregen wat je had gepland en je hebt de nodige inspanning daarvoor verricht.

De oefening

Om je nu eens te laten ervaren wat werkelijke focus is gaan we een oefening doen. De oefening duurt maar tien minuten. Tijdens de oefening zul je merken hoe moeilijk het is om je te blijven focussen. Lukt het je om je tien minuten te focussen op deze oefening?

Oefening: De stroopwafel

Vragen

Wat was jouw focuslevel tijdens de oefening op een schaal van 1 tot 10? _____

Wat is jouw focuslevel tijdens huiswerk op een schaal van 1 tot 10? _____

Wat is jouw focuslevel in het verkeer op een schaal van 1 tot 10? _____

Wat is jouw focuslevel als je gaat slapen op een schaal van 1 tot 10? _____

Is het jou gelukt om 10 minuten te focussen op de stroopwafel? Ja ☐ Nee ☐

Weet je door de oefening met de stroopwafel nu beter wat focus is? Ja ☐ Nee ☐

Zoek jij ook afleiding of een excuus om het huiswerk uit te stellen? Ja ☐ Nee ☐

Denk je dat als je beter zou focussen dat het huiswerk beter zou gaan? Ja ☐ Nee ☐

Denk jij dat een mobiele telefoon waar je steeds weer even wat mee doet je, ook afleidt van de dingen die je eigenlijk moet doen? Ja ☐ Nee ☐

Heb jij je mobiel 24 uur per dag aanstaan? Ja ☐ Nee ☐

Slaap jij met je mobiel aan? Ja ☐ Nee ☐

Geloof jij dat als je focust je meer kunt bereiken? Ja ☐ Nee ☐



Jezelf ontwikkelen vergt de nodige inspanning en toewijding. Maar als je je focus echt richt op het doel dat je jezelf hebt gesteld, dan kun je heel ver komen. Leer omgaan met afleidingen, welke dingen doe je wel en welke dingen doe je niet. En laat je niet van de wijs brengen, maar stel je doelen steeds als prioriteit en focus daarop!