

Natuurlijk oog voor detail, wat je aandacht geeft groeit.

Leer spelen en switchen van aandachtsstijl,
hoe je bewust aandacht geeft aan dat wat
belangrijk is, hoe je omgaat met afleiding en
goed in je energie blijft.

MINI WORKSHOP BINNENSTEBUITEN

Koers Bedrijfspsychologie



Intro op Aandacht

Bij aandacht spelen twee elementen een belangrijke rol. Het eerste is de "breedte" van de aandacht. Sommige situaties vereisen een brede vorm van aandacht, terwijl andere situaties juist een smallere vorm vereisen.

Het tweede onderscheid betreft de richting van de aandacht. Soms moet de aandacht meer intern gericht zijn: hoe voel ik me op dit moment en wat heeft dat voor consequenties voor mijn handelen of presteren? Soms moet je vooral bezig zijn met wat zich in de omgeving afspeelt, zoals bij dreigend gevaar.

We noemen het intern en extern gefocust zijn ook wel "binnen" respectievelijk "buiten". Het is belangrijk om op het juiste moment de juiste vorm van aandacht te gebruiken en hiertussen te kunnen switchen.



Aandachtsstijl Klein binnen

Je bent in staat om goed te focussen op de taak, goed na te denken en afleiding uit te bannen. Je richt je aandacht bijvoorbeeld op een zinnetje in de brief die je schrijft. Hier staat tegenover dat je in details kunt verzanden en bijvoorbeeld met mentale "boodschappenlijstjes" werkt die je te vaak blijft checken, zonder tot actie over te gaan.



Aandachtsstijl Klein buiten

Je hebt veel aandacht voor details in een klein gedeelte van de omgeving. Je richt je aandacht op iets van beperkte omvang buiten jezelf, zoals een kopje koffie op de tafel of het koekje op het schoteltje. In je werk kan dat betekenen dat je een specifieke taak goed kunt uitvoeren. Maar je loopt gevaar dat je door de bomen het bos niet meer ziet als opdrachten complexer worden.



Aandachtsstijl Groot binnen

Je kunt goed analyseren en hebt oog voor een veelvoud aan gedachten en gevoelens. Je maakt je een voorstelling van de beweging die je gaat maken en draait die als een film in gedachten af. Maar daardoor kun je in een kramp schieten waar je je maar moeilijk uit weet te bevrijden.



Aandachtsstijl Groot buiten

Je ziet goed en veel van wat zich in de omgeving afspeelt. Je richt je aandacht op het grotere geheel. Je maakt voor jezelf het gezichtsveld zo breed mogelijk, in een poging om 180 graden van de wereld om je heen te kunnen overzien. Maar het nadeel is dat je wellicht teveel mogelijkheden ziet.

Welke van de 4 aandachtsstijlen gebruik jij het meest?

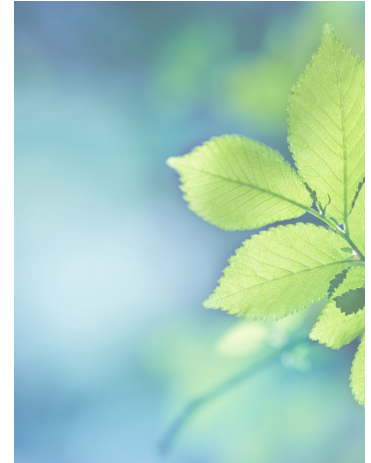
Switchen van aandachtsstijl

Gedurende de dag bevind je je niet permanent in één van deze stijlen, maar wissel je deze met elkaar af, al naargelang de omstandigheden van je vragen. Een taak kan vereisen dat je schakelt tussen de ene en de andere stijl.

Maar niet iedereen is even goed in elk van de verschillende vormen van concentratie. Je gebruikt meestal de aandachtsstijl die het beste bij je past, zeker op momenten dat je onder druk komt te staan, terwijl dat je prestaties niet altijd ten goede komt.

Tegenovergestelde aandachtsstijl

Schakel dus altijd naar de tegenovergestelde aandachtsstijl als je vast dreigt te lopen. Zo kun je leren om je aandacht bewust te sturen door het oefenen en variëren van de vier aandachtsstijlen.



Oefening #van klein buiten naar groot binnen



Richt je aandacht op het dichtsbijzijnde object in je buurt.



Tel vervolgens alle objecten / voorwerpen in de directe omgeving waar je je bevindt.



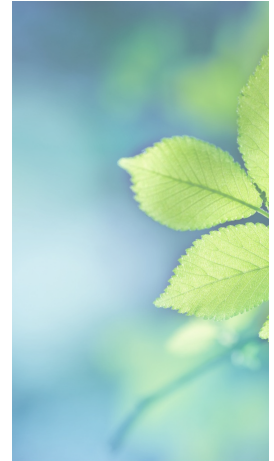
De volgende opdracht is te voelen hoe je linkerschoen om je voet zit.



En dan moet je vertellen hoe je je voelt: fit, uitgerust of vermoeid.

Ja gaat hiermee van klein buiten naar groot buiten om daarna je aandacht klein en naar binnen te richten, om door te gaan naar groot binnen.

Zo leer je hoe je te allen tijde zelft kunt bepalen waar je met je aandacht bent. Door bewust van aandachtsstijl te wisselen breng je jezelf terug en kun je geconcentreerd aan de slag gaan.



#5-4-3-2-1 Oefening

Wanneer je helemaal in beslag wordt genomen door zorgen, stress en angst, gaan gedachten een eigen leven leiden. Het hier en nu is even heel ver weg, terwijl we juist door bewust te blijven van het hier en nu, minder piekeren en beter met intense emoties kunnen omgaan.

Kijk om je heen en bekijk **vijf** dingen die je ziet. Neem de tijd om het echt goed te bekijken. Welke kleur heeft het? Welke vorm en structuur? Wat valt je op als je er goed naar kijkt?

Luister naar de geluiden in je omgeving en richt je aandacht op **vier** dingen die je hoort. Bedenk niet wat je er van vindt, maar merk alleen op wát je hoort. Je kan je ogen dicht doen om de geluiden nog beter te horen.

Richt je aandacht vervolgens op je lichaam en benoem **drie** dingen die je voelt. En als je wil kan je de dingen die je voelt even aanraken, om het nog beter te voelen: de stof van je trui, een blad of de stam van de boom.

Wees je dan bewust van **twee** dingen die je ruikt. En als je eerst denkt dat je niet zoveel ruikt, neem dan gewoon de subtiele geur uit je omgeving in je op. En misschien de geur van je trui, van je huid.

Benoem **één** ding dat je proeft. Misschien proef je een nasmaak van koffie in je mond?

Welk effect merk je op bij jezelf?

Dank !

Deze mini doe-het-zelf BinnensteBuiten workshop werd je aangeboden door Koers Bedrijfspsychologie.

We hopen dat je er waarde uit haalt, voor jezelf en wellicht ook voor een ander. Ben je benieuwd naar onze werkwijze en nieuwsgierig naar wat we allemaal nog meer in huis hebben op het gebied van mentale balans en veerkracht?

Check dan even onze [website](#) of bel of [mail](#) ons voor een kennismaking.



Samen werken aan een mentaal gezond werkend Nederland