

Het belang van focus (op het werk)

Door Luc de Boer, december 2013

Focus als tegenkracht om ergens in op te gaan

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die te kenmerken is als *de kwaliteit dat je van nature open staat voor prikkels*. Het is een vermogen om veel waar te nemen, intens te ervaren, nuances te zien, dingen te voelen die een ander niet voelt. Daarmee heb je een kracht die er voor zorgt dat je je verbindt met je omgeving.

Zo'n verbindende eigenschap kan natuurlijk heel prettig en nuttig zijn. In elke organisatie zijn bruggenbouwers nodig en is behoefte aan "cement tussen de stenen". De eigenschap kan je ook een rijke beleving geven. Je kunt helemaal opgaan in iets dat je positief raakt, zoals een mooi muziekstuk. Als dat jou energie geeft, slurp je al die energie op.

Maar als dat zo werkt, dan geldt het ook in situaties die je energie *kosten*. Je kunt ook opgaan in die ene negatieve opmerking die je voor de voeten geworpen werd. Je verbindt je er veel teveel mee, alle negatieve energie trekt je leeg.

In beide voorbeelden, zowel positief als negatief, is de omgeving erg bepalend voor hoe je je voelt. Beter omgaan met hooggevoeligheid kan dan betekenen: het creëren van meer verbinding met jezelf, zodat een tegenkracht ontstaat tegen de natuurlijke invloed van de omgeving. Je creëert meer focus op jezelf, om van daaruit de omgeving tegemoet te treden.

Focus als tegenkracht tegen afleiding

Hoe zit het dan met het gros van de situaties, die niet uitblinken in bijzondere positieve of negatieve energie? De alledaagse werkzaamheden thuis en op het werk, de routineklussen, de taken "die ook moeten gebeuren"?

De gave om je te verbinden leidt er dan mogelijk toe dat je snel bent afgeleid. Je bent met iets bezig dat niet al je aandacht vraagt, of waar je weinig energie uit haalt.

Oftewel: je gaat er niet in op, je verbindt je er beperkt mee. Dan zal je je gemakkelijk verbinden met welke andere prikkel dan ook: een geluid, een geur, een sfeer, iemand die praat, een stapel papier op je bureau, een gedachte die opkomt, pijn in je

Dit artikel is onderdeel van de artikelenserie "omgaan met hooggevoeligheid", welke verschijnt op www.hspcoaching.nl. De inhoud is gebaseerd op inzichten en ervaringen uit de begeleidingspraktijk (sinds 2006) en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als overweging en suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusie of rechten aan verbinden.

knie, noem maar op. Zo is het vermogen om ergens totaal in op te gaan, in andere situaties het vermogen om razendsnel afgeleid te zijn. De tegenkracht werkt in beide situaties hetzelfde: focus. Verbinding maken met jezelf, van daaruit verbinding maken met de taak die je aan het uitvoeren bent.

Hoe doe je dat, focus aanbrengen?

Dat is misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan: focussen. Scherpstellen. Afbakenen. Hoe doe je dat?

Laat ik eens uit de begeleidingspraktijk wat praktische ideeën halen.

1) Besef wat belangrijk is voor jou.

Vanuit het timemanagement komt het idee dat het handig is om belangrijke, niet-dringende ideeën in te plannen in je agenda. Als je dat zoveel mogelijk doet, ben je elke dag voornamelijk bezig met het uitvoeren van dingen die belangrijk voor je zijn, zonder dat er druk op staat. Er zit dus zelfverbinding in én focus.

Voorwaarde is wel dat je weet wat belangrijk is voor jou. Bedenk dat bijvoorbeeld elke ochtend. "Vandaag is het voor mij belangrijk dat..."

2) Begin de dag met je agenda, niet met je mail.

Aansluitend op het voorgaande: als je toch een agenda hebt, laat die dan leidend zijn voor je dag. Door de dag te starten met je mailbox, al dan niet in je pyjama met je smartphone in je hand, geef je meteen de invloed uit handen aan je omgeving. Je nodigt de buitenwereld uit nog voordat je zelf een idee hebt wat jij met de dag wilt. Daar gaat je focus. Start je de dag met je agenda, dan begin je met afspraken en taken die voor die dag, als het goed is vooral door jezelf, staan ingepland. Neem het door, verbind je ermee en bekijk dan je e-mail vanuit die verbinding. Grote kans dat het je lukt om je minder te laten afleiden. Om afstand te bewaren tot de mailtjes. Om meer vanuit je eigen agenda te reageren.

Dus onthoud: mail = buitenstebinnen, agenda = binnenstebuiten.

3) Op een andere manier aansluitend op het eerst punt: ontdek je achterliggende motivatie.

Natuurlijk zijn er taken die moeten gebeuren en niet leuk zijn. Allerlei kansen dus om snel afgeleid te worden. Maar waarom "moeten" die dingen eigenlijk ook alweer? Wat was ook alweer de achterliggende reden?

Stel, je moet bijvoorbeeld stofzuigen. Dat vind je niet leuk. Dus je laat je gemakkelijk afleiden, vertragen enzovoorts. Waarom vind je eigenlijk dat je moet stofzuigen? Misschien wel omdat je hygiëne belangrijk vindt. Een schoon huis fijn. Verbinding maken met die reden, maakt dat je met meer focus kunt stofzuigen. Je bent niet aan het stofzuigen, je bent met iets anders bezig dat je veel belangrijker vindt: zorgen voor een schoon huis.

Het kan zijn dat je erachter komt dat je moet stofzuigen omdat je ouders je dat vroeger hebben ingepeperd. Je doet het dan omdat het belangrijk is voor een ander, niet voor jezelf. Probeer dan je eigen belangen en motivatie te ontdekken.

Dit artikel is onderdeel van de artikelenserie "omgaan met hooggevoeligheid", welke verschijnt op www.hspcoaching.nl. De inhoud is gebaseerd op inzichten en ervaringen uit de begeleidingspraktijk (sinds 2006) en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als overweging en suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusie of rechten aan verbinden.

4) Neem niet steeds heel jezelf mee.

Veel hsp-ers houden van inhoud, van kwaliteit, van contact, van iets totaal beleven. Bij het voorbeeld van het mooie muziekstuk is die totaal-beleving wellicht erg prettig. Bij veel voorbeelden uit de werksituatie is het onhandig. Je bent veel te "breed" aanwezig, je betreft allerlei aspecten van jezelf (of de ander) die niet ter zake doende zijn.

Er worden maar bijzonder weinig mensen betaald om wie ze zijn. De meeste worden betaald om wat ze doen en dan ook nog in afgebakende mate: het uitoefenen van een functie.

Wat je zou kunnen doen is elke ochtend je werk bewust binnenstappen als functionaris, in plaats van als je volledige zelf. Dus bij het binnengaan van de werkomgeving denk je "ik ga naar binnen als Projectmanager Bestuursvernieuwing", "Ik ga naar binnen als Juf Jansen", of bij een vergadering "Ik ga naar binnen als voorzitter". Het zou je bijzonder kunnen helpen om je focus te behouden, je minder te laten afleiden, je meer af te bakenen, je minder te laten raken en alleen open te staan voor die prikkels en invloeden die van belang zijn voor je functie. (En als blijkt dat je als functionaris vrijwel *niets* van jezelf kunt meenemen, dan heb je een heel ander probleem: de verkeerde baan.)

Meer focus op verbindingen die iets toevoegen aan wat jijzelf belangrijk vindt. Het helpt vooral jezelf om anders met je hooggevoeligheid om te gaan. En als neveneffect helpt het vaak ook de ander, die jou als duidelijker en professioneler gaat ervaren. Let maar eens op!



Luc de Boer is al jarenlang gericht op het begeleiden van mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. Door de ervaringen van honderden cliënten is zeer gespecialiseerde expertise opgebouwd. In de artikelen worden ontdekte thema's en concepten rondom hooggevoeligheid behandeld.

Velen herkennen zich in het algemene beeld van hoogsensitiviteit. Maar dat het realiseren van een verandering om er beter mee om te gaan, blijkt een individuele en persoonlijke aangelegenheid. Begeleiding daarin biedt HSP coaching. De artikelen dragen bij aan kennisontwikkeling, de coaching helpt vaardigheden daadwerkelijk te ontwikkelen.

Dit artikel is onderdeel van de artikelenserie "omgaan met hooggevoeligheid", welke verschijnt op www.hspcoaching.nl. De inhoud is gebaseerd op inzichten en ervaringen uit de begeleidingspraktijk (sinds 2006) en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als overweging en suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusie of rechten aan verbinden.