

Inhoud

Een woord vooraf 7

1 *Adempauze* 10

Pauzeren 13

Ademnood 19

Opnieuw leren pauzeren 23

De paradox van oefenen 27

2 *Aandacht trainen voor, op en na het werk* 34

Tips bij het oefenen 38

Ochtendoefeningen: thuis, onderweg en op het werk 42

Middagoefeningen: op het werk of thuis 51

Eind van de dag 56

Thuis 59

3 *Bewust omgaan met gevoelens* 62

Geniet van dat wat prettig is 66

Een frisse blik bij lastige gevoelens 68

Aandacht bij deadlinestress 77

4 Mindfulness in organisaties 80

Waarom mindfulness op het werk? 83

Hoe introduceer ik mindfulness in mijn eigen organisatie? 87

Meer weten? 89

Over de auteur 92

Meditaties op de cd 93

Noten 95



Hoe ben ik er zelf ooit toe gekomen adempauzes te nemen in werksituaties? Omdat het zo'n kunst is om in balans te blijven.

Vol overgave werkte ik jarenlang aan projecten op het gebied van gezondheid en werk. Ik wilde graag aan de wensen van mijn opdrachtgevers, collega's en cursisten voldoen. En zoals iedereen maakte ik vele reorganisaties mee. Terwijl de rode draad in mijn loopbaan het bevorderen van gezondheid en welzijn van anderen is, groeide mijn eigen irritatie en maakte ik steeds langere dagen. Ik wilde mijzelf wel afremmen, maar hoe kon ik dat doen? Op zoek naar een lichtere levenshouding ging ik mediteren en volgde ik een klassieke achtweekse mindfulnessstraining. Ik leerde stapsgewijs realistisch omgaan met zowel prettige als onprettige situaties. Deze ervaring vertaalde ik naar de werkplek. Af en toe stoppen blijkt de sleutel te zijn voor bevredigend en slim werken. Ook bij anderen merk ik dat zij baat hebben bij kleine 'mindful' momenten door de dag heen.

Met dit boek bied ik je

- een stimulans om voor jezelf te zorgen, ook op het werk;
- een toerenteller die aangeeft wanneer en hoe je terug kunt schakelen;
- praktische voorbeelden en oefeningen (ook op cd) voor het organiseren van adempauzes in je werk.

De eerste versie van *Adempauze* verscheen in 2007. Sindsdien heb ik in talloze bedrijven en organisaties trainingen gegeven om mensen te leren beter met werkdruk om te gaan. Die ervaringen heb ik in deze herziene editie verwerkt.

‘Mindfulness is als een frisse zomerbries,’ zei Johan Tinge, een van mijn leraren. Deze bries wens ik iedereen toe.

Amsterdam,
26 april 2015
Chris Grijns
www.mindfulwerken.nl



.....

ADEMPAUZE

.....



Pauzeren



Werknemers ‘suffen’ gemiddeld 23 minuten per dag, lezen we in een TNO-onderzoek.¹ Dat wil zeggen dat ze 23 minuten per werkdag aan niet-werkgebonden zaken besteden. Terwijl je eigenlijk geacht wordt te werken, staar je uit het raam, loop je een rondje, klets je met een collega en drink je nog eens koffie.

Of je zit ‘gewoon’ achter je computer om nog even op funda te kijken, je appt de boodschappenlijst door, je droomt weg of rommelt in je tas. Dit onderzoek suggereert dat werkenden honderd procent productief moeten zijn, maar tegelijk blijkt het heel normaal om niet elke minuut van de dag ‘erbij te zijn’. Het zou wel eens kunnen dat die 23 minuten suffen noodzakelijk zijn om de rest van de tijd efficiënt te blijven werken. Pauzeren en werken horen bij elkaar. Een constatering waar ik graag bij stilsta. De natuurlijke neiging om even iets anders te doen, ook al lijkt dat soms op suffen, is de aandacht waard. Het is een noodzakelijke pas op de plaats, een bewuste pauze.

Concentreren of suffen

Er zijn vele manieren van pauzeren. Koffie- en lunchpauzes in een kantine of op de eigen werkplek zijn gangbaar. Ook buiten wandelen tijdens de lunchpauze, of tafeltennissen is voor sommigen een optie. Dit zijn manieren van

pauzeren die meer of minder effectief en geaccepteerd zijn.

In dit boek introduceer ik een aanvullende manier van pauzeren: de adempauze. Ik bepleit het inlassen van ‘tussen de bedrijven door pauzes’ die je scherper en alerter maken. Door vóór, tijdens en na het werk kort maar goed pauze te nemen, blijf je beter in balans. Je laadt je accu op.

Goed pauzeren geeft uitzicht op een rustiger toekomst. Je hoeft je namelijk niet dagelijks oververmoeid door je werklust heen te zwoegen. Je hoeft niet op vrijdagavond uitgeput thuis te komen om pas op zondag weer bij zinnen te zijn. Het is echt mogelijk om evenveel werk te verzetten als nu, maar dan zonder uitgeput te raken.

Hoe dat kan? Niet door te suffen, wat slaperigheid en mentale afwezigheid veronderstelt, maar door de aandacht te richten op het hier en nu. Bewust een pauze nemen dus, jezelf gunnen een reflectiemoment in te lassen en je concentreren in dit moment.

Een groot voordeel is dat dit vermogen tot bewust pauzeren ‘mobiel’ is, je kunt het op elk moment van de dag toepassen, waarmee je ook bezig bent.

Zoals nu.

Minimeditatie

Waarschijnlijk zit je, terwijl je dit leest. Hoe is het om de aandacht nu te richten op je zithouding en het contact met de stoel te voelen? Voel je ook je voeten op de grond rusten? Zijn ze koud of warm? Zwaar of licht? Laat je armen langs de stoel hangen. En adem eens diep in en uit. Dan adem je nog eens diep in en uit. Je hoeft niets extra's te doen, je zit en geeft aandacht aan je lichaam. Dit is een minimoment van concentratie.

Slimmer werken of harder werken

Pauze nemen door je te concentreren op dit moment. Dat klinkt tegenstrijdig – je concentreert je toch al op het werk? Inderdaad. Maar dat wil nog niet zeggen dat je er altijd met je aandacht bij bent.

Op het werk is de aandacht vaak gericht op het behalen van resultaten of op het evalueren van vorderingen. Of er is de uitdaging (of de zorg) van weer een nieuwe taak die erbij komt. Dan is er ook afleiding, omdat er bijvoorbeeld een collega binnenkomt of een e-mail. Dus concentratie op de taak zelf, op dat waar ik nu op dit moment mee bezig ben... dat is best lastig.

Dit gebrek aan concentratie is niet een persoonlijk onvermogen. Het is een natuurlijke neiging van het brein om de concentratie en aandacht te ondermijnen. Neurologisch worden we aangezet om op zoek te gaan naar nieuwe prikkels. Het brein heeft een enorme honger naar stimuli en wordt ook nog eens moe van de concentratie op één prikkel. Het is wel mogelijk om de aandacht te trainen en minder moe en verveeld te raken van concentratie op één taak.²

Bij aandachtstraining hoef je niets speciaals te bereiken. Je laat de teugels van de wilskracht vieren en je zet je in om met toewijding open te staan voor wat zich in dit moment afspeelt, zowel buiten als binnen jezelf. Die toewijding levert een authentieke ervaring op; de ene keer wellicht grote tevredenheid, de andere keer de confrontatie met een onprettige gedachte die aandacht vraagt.

In korte pauzes, variërend van een micropauze van drie minuten tot een kwartier, kun je de aandachtsspier trainen; je kunt dan steeds vaker een alerte, frisse doorstart maken. Zo leer je om steeds slimmer te werken, in plaats van steeds harder.³

Misschien vraag je je nu af wáár je je aandacht dan op moet richten.

Aandacht voor de taak

Op een uitademing... pfff... breng je de aandacht terug van de focus op resultaat naar de eigenlijke taak. Hier ben ik nu mee bezig. Punt. Word ik gestoord door een mailtje of een collega? Prima, die kan even wachten. Ik ben nu bezig, over tien minuten ben ik beschikbaar.

Een routinehandeling als handen wassen, biedt ook oefengelegenheid. Was je je handen? Voel dan hoe het water stroomt, voel de temperatuur, en voel je handen en vingers. Merk de geluiden op... merk dat je kunt uitademen... dit is nu even je taak.

Voetballers weten als geen ander dat 'taakgerichte aandacht' meer kans op resultaat geeft. Hun training bij het nemen van een penalty bestaat niet uit zich concentreren op de gedachte aan het winnen van de wedstrijd, maar op het perfect en ontspannen uitvoeren van de taak in dit moment: 'goed schieten'. Hoe dat schot ook uitpakt, je mag in ieder geval tevreden zijn over je concentratie en inzet.

Aandacht voor de eigen binnenwereld

Een adempauze stelt je ook in staat om de aandacht te verleggen van buiten naar binnen. Je staat niet alleen stil bij de activiteit, je taak, maar ook bij wat je waarneemt in jezelf. De opmerkzaamheid richt zich dan bijvoorbeeld op de lichaamshouding, ademhaling, bewegingen of alles wat er in je bewustzijn komt: gedachten, gevoelens, ambities, herinneringen, geluiden, beelden.

Door jezelf te trainen in het geven van aandacht aan al deze zaken, leer je écht pauzeren. Het drentelen of het voor je uit staren, ga je daarmee herwaarderen als een zinvolle pas op de plaats. Als een oefening in vertragen, in concentreren, in het geven van bewuste aandacht aan de kwaliteit van het moment.

Graag bied ik met dit boek en de cd concrete, praktische oefeningen die je op het werk kunt gebruiken als 'adempauze'. Ook zijn er wat langere oefeningen voor thuis, wanneer je iets meer tijd hebt om aandacht te besteden aan jezelf. De oefeningen kunnen je helpen om op een rustige, onopvallende manier te herstellen van alle activiteiten en van de spanning die je dagelijks over je afroept.

De mobiele meditatie

Een concrete aandachtsoefening voor dit moment gaat over het waarnemen van een vertrouwd object, je mobiele telefoon of smartphone. Ontgrendel je smartphone en geef jezelf de kans om eens een minuut lang het startscherm te bestuderen. Adem uit, bekijk je telefoon vol aandacht en merk ondertussen op wat er in je omgaat. Flitsen je ogen heen en weer, kijk je naar de achtergrond of heb je associaties bij de icoontjes? Hoeveel kleuren zie je?

En, wat merk je verder op? Komen er gedachten op als: wat duurt een minuut toch lang. Of: eigenlijk heb ik iets beters te doen. Of merk je op dat je snel het scherm weer activeert als het beeld uitvalt? Leiden deze losse gedachten je af van de concentratie op de taak?

Nee. Het opmerken van dit soort gedachten is al een begin van aandachtstraining: opmerken waar de aandacht is. Weet hebben van wat er in je bewustzijn omgaat of voelen dat je hand geactiveerd wordt...

De aandacht bij het startscherm is de focus, maar het oefenen bestaat uit telkens opnieuw constateren wat je aan het doen bent: misschien zijn er plannen, misschien is er fysieke onrust te voelen of fantaseer je over het downloaden van een nieuwe app. Na een minuut stop je met de oefening en bepaal je wat je nu gaat doen.

Het schijnt dat we gemiddeld 200 keer per dag onze mobiel erbij pakken. Stel je voor dat je dit oppakken elke keer gebuikt als reminder om de aandacht te oefenen. Of dat je net als in Amerika een *digital detox* als adempauze inlast en een weekend lang niet bereikbaar bent...