

INLEIDING

Beste lezer

Toen mijn uitgeefster me eind 2022 belde om te vragen of ik een boek wou schrijven over ons vermogen om te focussen in een wereld vol afleiding, heb ik geen minuut getwijfeld. De dopamine gierde door mijn lijf (later vertel ik je meer over dat bijzondere hersenstofje). Ik was er namelijk al mee bezig geweest tijdens mijn onderzoek naar de mechanismen en de gevolgen van chronische stress (waarvan moeite met focussen er een is). Ik kwam in die periode ook heel wat nieuwsberichten tegen over hoe slecht we ons tegenwoordig kunnen concentreren. Op socials melden steeds meer mensen dat ze vroeger boeken verslonden en zich nu amper een paar minuten kunnen concentreren. Dat ze zelfs hele stukken moeten herlezen omdat hun gedachten afdwaalden. Dat ze geen film kunnen kijken zonder om de paar minuten hun smartphone te checken. Ik merkte het ook in mijn praktijk voor psychologie en coaching. Ik was dus erg gemotiveerd (een van de leuke effecten van dopamine) om daar verder onderzoek naar te doen en mijn bevindingen neer te schrijven in een boek. Dit boek. Omdat ik in die periode nog met twee andere boekprojecten bezig was, moest ik het huidige nog even parkeren – hoe enthousiast ik ook was. Focussen op een ding tegelijk is namelijk essentieel als je de dingen goed en met plezier wil doen. Dat is een van de vele strategieën waarover ik je verder nog veel meer zal vertellen. *I practice what I preach*. Ondertussen is het topic nog meer booming geworden dan het in 2022 al was. Dringend tijd dus om mijn inzichten en tips eindelijk de wereld in te sturen, zodat we samen kunnen strijden tegen iets dat ondertussen duidelijk een maatschappelijk probleem is geworden.

De aandachtscrisis

Hoewel er heel wat fabeltjes over ons hedendaagse concentratievermogen circuleren (bv. dat onze aandachtsspanne tegenwoordig kleiner is dan die van een goudvis), is er wel duidelijk iets aan de hand met onze aandacht. Verschillende experts hebben het zelfs over een echte crisis: onze aandacht staat zwaar onder druk. We hebben met z'n allen moeite om te focussen en om geconcentreerd te blijven zonder afgeleid te worden door onze eigen gedachten of onze digitale apparaten.

Het is iets dat ik als psycholoog ook vaak hoor van cliënten en van deelnemers aan mijn onlinecursus/-traject 'Tem Je Tijgers'. Hun moeite met aandacht was echter niet het enige dat me opviel in de klachten die ze frequent rapporteerden.

De rushmodus

Velen hadden het ook over een constant gevoel van opgejaagdheid en innerlijke onrust. Ik noem dat de (mentale en lichamelijke) rushmodus: een toestand waarin zowel je gedachten als bewegingen haastig en hyperactief alle kanten op gaan. Je gedachten schieten als een flipperkast luidruchtig heen en weer, het is druk en vol in je hoofd en het is moeilijk om het nog stil te krijgen. Je voelt je rusteloos, kan niet stilzitten zonder gek te worden en loopt van het een naar het ander als een kip zonder kop.

Ik denk spontaan aan het konijn uit de tekenfilm *Alice in Wonderland*. Altijd haastig hollend met zijn klok in de hand terwijl hij uitroept: 'Geen tijd, geen tijd, hoezeer het me ook spijt.' Het is een sprekend beeld voor de drukte die zo kenmerkend is voor ons moderne bestaan. Geen tijd om stil te staan en te genieten van al het moois in je omgeving. Geen tijd om te reflecteren of je wel de juiste weg op holt. Geen tijd om te investeren in de belangrijkste zaken in de wereld, zoals je relaties of je persoonlijke ontwikkeling. Geen tijd om... echt te leven. Je verdrinkt in overvolle agenda's, uitpuilende mailboxen en eindeloze to-dolijsten die tetrisingewijs lijken toe te nemen. Je probeert je hoofd ploeterend boven water te houden. Nog een tandje bijsteken. Blijven doorgaan. Niet plooiën. En vooral niet stilvallen, want dan geraak je daarna wellicht niet meer in gang. HELP.

Een overprikkelende wereld

Hoe komt dat toch, dat er zoveel mensen constant op 'aan' staan en zichzelf en hun dierbaren daarbij voorbij hollen? De digitale revolutie, met de opkomst van de computer, de laptop, de mobiele telefoon, het internet en de smartphone, heeft daar zeker mee een rol in gespeeld.

Zelf heb ik als jonge twintiger de opkomst van al die technologische snufjes heel bewust meegemaakt. In 1998 kreeg ik voor mijn 18e verjaardag mijn eerste telefoon (een Nokia zoals de 3310, maar dan een oudere versie) en mijn eerste computer had ik op mijn 21e. Het was initieel een ware openbaring. Niet meer afgeluisterd worden door je ouders terwijl je in de living met de huistelefoon naar je lief belt. Verslagen voor school niet langer op een typemachine moeten maken. Geen uren in de bib spenderen om relevante artikels te vinden en die dan te staan kopiëren (alhoewel dat wel een mindful activiteit was en we er nu geld voor zouden betalen).

Overal en altijd toegang hebben tot internet op onze digitale apparaten heeft ons veel mogelijkheden gebracht. We hebben vlot toegang tot een schatkist aan informatie, we kunnen contact houden met mensen over de hele wereld, we kunnen flexibel, sneller en efficiënter onze job doen.

Maar ik heb het internet ook zien veranderen in een monster dat niet alleen grote brokken uit onze waardevolle tijd weghapt, maar mensen ook veel stress en onrust bezorgt. Niet alleen door de overload aan prikkels en info, maar ook doordat we voortdurend weerstand moeten bieden aan alle afleidingen die in de digitale wereld achter elke mogelijke hoek schuilen.

Een overprikkeld brein

We worden al jaren bestookt door een constante stroom prikkels, informatie, keuzes en afleidingen. Ons brein kan al die input niet meer verwerken en geraakt overbelast en overprikkeld. Doordat we blootgesteld worden aan een overdosis (mentale) stressoren, draait ook ons stresssysteem overuren. Daarbovenop maken we veel te weinig tijd voor rust en herstel. We hebben het allemaal veel te druk, houden veel te veel ballen in de lucht. De verwachtingen zijn talrijk en torenhoog. We worden verondersteld om altijd bereikbaar te zijn en mails, telefoons en berichtjes onmiddellijk te beantwoorden (is dat echt zo of denken we dat alleen maar?). We leven in een prestatiegerichte maatschappij die veel van ons eist in al onze verschillende rollen, die we zelf dan liefst ook nog eens perfect met elkaar combineren. We kloppen lange uren en gunnen ons denkbrein zelden pauze, waardoor het uitgeput geraakt. Als we al eens pauze nemen dan vullen we die dikwijls met digitale afleidingen die ons brein nog verder overbelasten. Ook niet

onbelangrijk: we slapen en bewegen te weinig. Geen wonder dat we met z'n allen chronische stress ervaren en daardoor moe zijn, ons opgefokt voelen en niet meer kunnen focussen.

De ruiter zonder kompas

Er zijn drie grote issues met onze focus. Ten eerste is onze **focusfunctie** zelf verstoord. Het deel van ons brein dat we nodig hebben om te focussen – de prefrontale cortex – staat zwaar onder druk in onze hedendaagse wereld. Omdat dat stuk van ons brein ook de controle moet houden over onze emoties, kan je hem zien als een ruiter die op zijn paard zit en de touwtjes stevig in handen houdt. De ruiter moet ervoor zorgen dat het paard niet wegholt als het door (ingebeeld) gevaar wordt opgeschrikt. De ruiter moet zijn ogen op de weg houden (focus) en op de uiteindelijke bestemming (onze langetermijndoelen). In onze huidige maatschappij blijkt dat een erg lastige taak te zijn. Er is zoveel afleiding dat de ruiter vaak te verstrooid is om zijn taken naar behoren te kunnen uitvoeren. Daarnaast wordt hij overbelast doordat hij van alles tegelijk moet doen (multitasken) en te weinig pauze krijgt. Hij is daardoor vaak te vermoeid om nog goed te kunnen focussen. Er zijn ook te veel momenten waarop de ruiter zelfs gewoon compleet buitenspel wordt gezet, omdat tijdens een stresspiek het paard zo hevig steigert dat hij er wordt afgewipt. Tot slot is hij ook niet fit genoeg om zijn job goed te doen omdat hij door onze ongezonde levensstijl (bv. weinig bewegen en chronische stress) ernstig verwaarloosd wordt. Om zijn taken goed te kunnen doen, moet de ruiter in topconditie zijn. Een van de grootste redenen dat we ons vandaag de dag zo slecht kunnen concentreren, is dus dat het deel van ons brein dat we daarvoor nodig hebben simpelweg niet goed meer werkt.

Ten tweede ontbreekt het ons vaker aan **focusdrive** – de goesting om ons met aandacht op onze taak te richten. Onze aandacht wordt getrokken door interessantere en meer belonende prikkels in de onlinewereld (bv. sociale media en infotainment), en door de verslavende werking van al die digitale snufjes blijven we daar langer hangen dan we eigenlijk gepland hadden. We verliezen daardoor veel tijd voor onze focustaken en hebben geen zin om eraan te beginnen (uitstelgedrag).

Ten derde proberen mensen **veel te veel te doen** in de tijd die ze beschikbaar hebben. Het overaanbod aan keuzes en de eindeloze verwachtingen van Jan en alleman zorgen ervoor dat we een to-dolijst hebben van hier tot in Tokio. Om alles rond te krijgen vullen we elke vrije minuut met taken. We proberen onze tijd zo efficiënt mogelijk te managen. Racend tegen de klok hop je druk-druk van to-do naar to-do. Je staat altijd op aan, maar voelt je zelden voldaan. Helaas is dat een strijd die je niet kan winnen. Als er te veel te doen is, zal je nooit alles rondkrijgen, hoezeer je ook aan tijdmanagement doet. Je zal bewuste keuzes moeten maken in wat je wel en vooral wat je niet doet. Keuzes die passen bij wat jij nodig hebt en belangrijk vindt. Helaas weten veel mensen niet meer wat dat dan precies is. Doordat het hen aan een innerlijk kompas ontbreekt, focussen velen op de verkeerde dingen. Dingen die niet bijdragen aan het leven dat ze eigenlijk echt willen leiden: een leven dat plezierig, zinvol en verrijkend is.

We hebben dus naast een overalert paard dat constant wordt opgeschrikt ook te maken met een verstrooide, vermoeide en verwaarloosde ruiter die onderweg dan ook nog ergens zijn kompas verloren is en daardoor wat op de dool is geraakt. Het wordt dus dringend tijd om wat beter voor onze ruiter zorg te dragen (terwijl we ook meteen ons paard tot rust brengen). Hoe je dat concreet doet, kom je te weten in dit boek.

Van rush naar rust

In het **eerste deel** staan we stil bij wat focus precies is en wat we daarvoor nodig hebben. In het eerste hoofdstuk kom je te weten wat het nut, het belang en de kracht is van kunnen focussen. Wat is de meerwaarde als je daar goed in bent? Wat brengt het je? Wat voorkomt het je ermee? In het tweede hoofdstuk zien we welke gebieden en stoffen in ons brein we nodig hebben om ons goed te kunnen concentreren. In het derde hoofdstuk passeren de drie grootste vijanden van focus de revue. Wat maakt het moeilijk om je te concentreren?

Het **tweede deel** belicht alle factoren die ervoor zorgen dat onze aandacht in onze hedendaagse wereld zwaar onder druk staat. Dat we ons niet goed kunnen concentreren, is voor een groot stuk een maatschappelijk probleem. In het eerste hoofdstuk bespreek ik de twee hoofdredenen waarom we ons met z'n allen in een aandachts crisis bevinden. Enerzijds hebben we te maken

met een brein dat de snelheid, drukte en veelheid van onze maatschappij niet aan kan – en daardoor overprikkeld en overbelast geraakt. Anderzijds worden we massaal afgeleid door alle digitale tools en snufjes die proberen om zoveel mogelijk van onze beperkte aandacht op te eisen zodat we geld uitgeven aan die producten. In de volgende hoofdstukken bespreek ik de impact die dat heeft op onze ruiter en daarmee ons vermogen om te focussen. We zien daarbij dat chronische stress een van de belangrijkste oorzaken is van de mentale en lichamelijke onrust (rush) die zo typerend is voor ons moderne leven.

In het **derde deel** krijg je concrete handvatten om beter voor je ruiter te kunnen zorgen. Ons brein kan de complexe wereld niet aan en dus zullen we het een handje moeten helpen. Het is belangrijk om je brein fit, vitaal en gezond te houden door het goed te verzorgen, te trainen en tijdig te laten rusten, zodat het niet overbelast geraakt. We moeten breinbewuster en breinvriendelijker gaan leven, door rekening te houden met de beperkingen van ons brein in plaats van te proberen het aan te passen aan deze complexe wereld waarvoor het niet is gemaakt. In het eerste hoofdstuk kom je te weten hoe je je stresssysteem (paard) kan leren kalmeren zodat je ruiter minder zijn best moet doen om op zijn paard te blijven zitten (lichamelijk stressbeheer). In het tweede hoofdstuk overloop ik de basisprincipes om je focuswerk op zo'n manier aan te pakken dat je prefrontale cortex minder overbelast geraakt (bv. multitasken beperken en voldoende breinpauzes inlassen). Het derde hoofdstuk zoomt in op het optimaliseren van de omstandigheden waaronder we ons moeten concentreren. We kunnen onze omgeving zo inrichten dat we aan minder input en afleidingen worden blootgesteld, waardoor die concentratievriendelijker wordt. In het vierde hoofdstuk kom je te weten hoe je je ruiter sterker kan maken door hem te trainen en door je levensstijl aan te passen. Op die manier zal hij beter weerstand kunnen bieden aan al die verslavende digitale aandachtskapers. In het laatste hoofdstuk bekijken we hoe we dopamine bewust kunnen inzetten om onze motivatie voor het uitvoeren van (saaie) taken te verhogen.

Naast het technische aspect van aandacht (de focusfunctie) is er ook een keuzeaspect. Je mag nog goed kunnen focussen, maar als je focust op de verkeerde dingen, dan zal je ook niet vergeraken. Daarom is het **vierde deel** volledig gewijd aan de zoektocht naar wat er voor jou echt toe doet in dit leven, zodat je de minder waardevolle dingen (en zeker de onnozeliteiten)

links kan laten liggen. In het eerste hoofdstuk staan we stil bij de redenen waarom we het in godsnaam toch allemaal zo druk hebben en waarom drukte eigenlijk compleet zinloos is. In onze overvolle wereld is het essentieel om te gaan schrappen in je ellenlange to-dolijst door bewuste keuzes te maken. Ook dat is een uiterst belangrijke tool om je minder te moeten haasten en uit de rushmodus te geraken. In het tweede hoofdstuk lees je hoe het komt dat veel mensen niet meer weten wat ze dan moeten schrappen. Om bewust te kunnen kiezen voor de dingen die bij jou passen (omdat je ze graag doet of belangrijk vindt) is zelfkennis en -inzicht onontbeerlijk. Daarom krijg je in het derde hoofdstuk een hele toolbox aan oefeningen om aan zelfreflectie te doen. In het laatste hoofdstuk geef ik je tips om te handelen naar je toegenomen zelfkennis. Wat is minder belangrijk voor jou – en wat is zelfs ronduit te classificeren als rommel – en kan je dus minder/geen aandacht meer geven, zodat je tijd en ruimte krijgt om met volle en onverdeelde aandacht aanwezig te zijn bij de voor jou meest waardevolle momenten?

Licht uit, spot aan

Net zoals de honderden cliënten die ik de afgelopen jaren mocht begeleiden, zat ik zelf ooit jaren vollenbak in de rushmodus. Het was de voorbode van de crash die me in 2016 compleet van de kaart veegde. Na jaren pushen ging het **licht uit**. Burn-out. Tweede keer op vijftien jaar tijd. Het was de aanleiding om mij te gaan specialiseren in stress en burn-out. Ik wou begrijpen wat mij was overkomen en ik wou vooral vermijden dat ik dat nog eens zou moeten meemaken. Tijdens mijn studies klinische psychologie (1998-2003) had ik daar niets over geleerd en ik was er ook in mijn praktijk niet mee bezig. Mijn expertise was op dat moment ADHD. Ik had er jaren wetenschappelijk onderzoek naar gedaan (tijdens mijn doctoraat), gaf er les over aan de studenten Toegepaste Psychologie (Howest) en Klinische Psychologie (UGent), schreef er boeken over en deed in mijn eigen praktijk voornamelijk diagnostiek en begeleiding bij die doelgroep. Maar toen kwam het lot dus mijn pad veranderen. Ik volgde ettelijke opleidingen rond stress en veerkracht, las er tientallen boeken over en ontwikkelde een model en bijbehorend stappenplan om stress naar veerkracht te transformeren. Ik hielp er niet alleen mezelf mee, maar ook alle cliënten die hun weg naar mijn praktijk vonden. Om die info breed toegankelijk te maken, schreef ik in 2021 alles overzichtelijk neer

in het boek *Van stress naar veerkracht* – ondertussen een bestseller geworden (dank je wel allemaal 🙏).

Omdat een groot deel van mijn cliënteel ook hoogsensitief was (en ik had ontdekt dat ik dat ook ben), ging ik mij verder specialiseren in dat topic via de opleiding tot HSP Professional en het doornemen van honderden wetenschappelijke artikels. Ik ontdekte dat er nog veel misverstanden waren over wat hoogsensitiviteit precies is en dat er ongelooflijk veel zever circuleerde, zowel in de media als in de klinische wereld. Ik maakte er daarom mijn missie van om hierover correcte kennis te verspreiden, zodat mensen de juiste inzichten en daardoor passende handvatten konden krijgen. Kennis leidt tot inzicht en inzicht tot uitzicht. Ik schreef daarom in 2023 het boek *Hoogsensitief omgaan met stress*, dat onmiddellijk binnenkwam in de top 10 van bestverkochte boeken en binnen de zes maanden een bestseller werd – wat de noodzaak aan deze informatie alleen maar bevestigde.



Het boek dat je nu in handen hebt is het **derde in de reeks** en gaat specifiek in op de impact van ons moderne leven op het vermogen om te focussen. Zowel chronische stress als hoogsensitiviteit spelen daar zeker een rol in maar er is zoveel meer aan de hand. In dit boek vertel ik jou daar alles over. Het vormt dan ook een onmisbare aanvulling op mijn twee vorige boeken.

Het doel van dit boek is om aan te tonen hoe belangrijk aandacht is in deze hedendaagse wereld, om je inzicht te geven in de oorzaken waardoor onze aandacht helaas net nu zo zwaar onder druk staat en vooral wat we daar dan aan kunnen doen. Ik wil je heel graag een overzicht geven van wat er aan de basis

ligt van ons algemene gebrek aan focus en de permanente onrust (rushmodus) die zo velen ervaren. Ik maak de samenhang tussen al die factoren duidelijk en geef je daarbij zicht op het totaalplaatje. Dat geeft niet alleen helderheid, maar ook rust en controle. Het zijn geen oncontroleerbare losse elementen, maar schakels in een raderwerk dat je heel bewust kan gaan beïnvloeden. Ik ben geen verbloemer en ga je dus met je neus op de feiten drukken. Wat is er aan de hand? Waar kan je helaas niets aan doen? Waar kan je wel zelf de controle nemen? Hoe kan je zelf iets doen aan deze aandachts crisis – ook al is het in essentie een probleem dat op maatschappelijk vlak aangepakt moet worden? Hoe stop je die o zo frustrerende en uitputtende rushmodus?

Je komt te weten hoe je je aandacht kan versterken en bewust kan inzetten om grip te krijgen op de overprikkeling die onder andere het resultaat is van informatieoverbelasting, geluidsvervuiling, verslavende afleidingen, multitasken, hyperonline zijn en onze levensstijl. Daarnaast vormt het boek een pleidooi om aandacht te geven aan de juiste dingen in plaats van reflectie- en gedachteloos eindeloze to-dolijstjes te proberen afwerken. Dit is geen boek dat je zal leren om meer van hetzelfde te doen in minder tijd, maar wel om je meer te laten doen van wat er echt toe doet en om de dingen opnieuw met aandacht te doen. De ingrediënten die je daarvoor nodig hebt komen een voor een aan bod: het herstellen, versterken en optimaliseren van de focusfunctie van je brein (de spotlight), het beperken van afleidingen, het herdefiniëren van je relatie met technologie en het maken van bewuste en passende keuzes in wat je wel nog en niet meer gaat doen. Als het licht is uitgegaan (of om dat te vermijden) is de oplossing om **de spot opnieuw te leren zetten op de juiste dingen.**

Met mijn verhaal wil ik je hoop geven dat je echt wel uit die rushmodus kan geraken. Dat innerlijke rust ervaren geen utopie is. Met dit boek wil ik je de inzichten en handvatten geven om je leven stap voor stap zo vorm te geven dat de stilte en de rust terugkeert. Dat je weer met volle aandacht kan leven. Een leven dat je voldoening schenkt. Een leven waarin je goesting hebt, waarin je drive en flow voelt. Een leven waarin je focust op de juiste dingen.

Met mijn roots als wetenschapper en mijn jarenlange klinische ervaring breng ik je een evenwichtige mix van theorie en praktijk. Je krijgt de nodige wetenschappelijk onderbouwde inzichten ('waarom?'), maar ook heel concrete, praktische en gemakkelijk inzetbare tips om iets met je nieuwe kennis te

doen ('hoe?'). Uiteraard met hier en daar de nodige humor en luchtigheid (zoals gewoonlijk dus – voor wie mij al wat kent 😊). Alhoewel de inhoud voornamelijk afgestemd is op de populatie die betaald werk verricht, zijn alle inzichten ook perfect te vertalen naar de situatie van studenten, vrijwilligers en de managers van het huishouden.

Lees het boek eerst eens helemaal door zodat je zicht hebt op het totaalplaatje. Zodat je weet waardoor je in de rushmodus zit en moeite hebt om te focussen, en ook weet waar eraan gesleuteld kan worden. Lees het dan opnieuw en probeer de tips in het boek uit. Zet in de eerste plaats vooral in op lichamelijk stressbeheer. Dat zal al veel verschil maken.

Leg het boek ergens in het zicht. Telkens als je het ziet, is dat jouw cue om even stil te staan en te vertragen. Als je in dit boek leest, doe dat dan supertraag en met volle aandacht. Zie het als een directe training van de technieken die aan bod komen. Laat de zinnen binnenkomen. Neem na elk deeltje tijd om te reflecteren en het te laten bezinken. Als een vlinder die na het druk heen en weer fladderen even de tijd neemt om uit te rusten op een bloem. Laat je gedachten dwalen.

Kies er die tools uit die jou het meest aanspreken. Die op dit moment voor jou het meest nuttig of nodig zijn. Je kan niet alles integreren. Wees selectief. Als een vlinder. Die kan ook niet op elke bloem gaan zitten.

Overschakelen van rush naar rust vraagt echt een hele omslag. Je kan helaas niet blijven doen wat je deed. Toch niet als je het anders wil – als je je niet langer constant opgejaagd, rusteloos, chaotisch, jachtig, afgeleid en overprikkeld wil voelen. Er is een intens transformatieproces nodig, zoals de rups die vanuit een cocon als een vlinder herboren wordt. Dat gaat uiteraard niet van vandaag op morgen. Gelukkig hoeft het ook niet allemaal ineens te gaan. Neem je tijd. Verzamel de juiste kennis – als de rups die zich zorgvuldig voedt met blaadjes ter voorbereiding op zijn transformatie. Neem de tijd om te reflecteren en de kennis te laten bezinken zodat het inzichten kunnen worden. Ga die inzichten daarna concreet toepassen in jouw leven. Neem kleine stapjes – schuifelpassen zijn ook stappen. Maak je langzaamaan een nieuwe levensstijl eigen. Eerst in de veiligheid van jouw cocon, daarna breder. Maak moedige keuzes. Wil je een regenworm blijven? Hefdig ploeterend in de

aarde, doelloos alle kanten op kronkelend maar geen meter vooruit gerakend in het leven? Of wil je een vlinder zijn? *The choice is yours...*

Ik ben alvast heel benieuwd om je te zien ontpoppen tot wie je echt bent in de kern. De vraag die ik je nog graag wil stellen: ben jij er klaar voor om je ware kleuren te laten zien?

Ik hoop het wel...

Liefs

Séverine