

---

## DE FOCUS – ZONE

---

In deze tekst wordt ingegaan op de manier waarop ons brein werkt en wat ervoor zorgt dat we overprikkeld of gefocused kunnen zijn.

### Aandacht en stimuli

Het verband tussen aandacht en stimulatie is genoegzaam bewezen. Je aandacht laat te wensen over als je ondergestimuleerd bent of juist overgestimuleerd bent. Je aandacht is optimaal als je stimulatieniveau precies perfect is.

Je ‘arouselniveau’ geeft aan hoe verveeld of opgewonden jij je voelt. Het is een fysiologische term die correspondeert met de hoeveelheid adrenaline die door je lijf stroomt. Die hoeveelheid adrenaline is op haar beurt weer afhankelijk van hoe verveeld of opgewonden je je voelt.

Arousel en adrenaline creëren een vicieuze cirkel. Hoe groter je opwinding, hoe meer adrenaline je aanmaakt; hoe meer adrenaline je aanmaakt, hoe groter je opwinding. De saaie kant van het verhaal werkt op dezelfde manier. Minder opwinding betekent minder adrenaline. En omgekeerd. In beide gevallen – zowel bij overmatige als bij onvoldoende activatie – wordt je aandacht ondermijnd.

Als je overgestimuleerd bent en je adrenalineniveau te hoog is, ben je hyperactief. Je hart klopt sneller, je gaat oppervlakkiger ademen en je voelt je alsof je hersens het gebouw verlaten hebben.

Als je ondergestimuleerd bent en je adrenalineniveau te laag is, ben je futloos. Je mist voldoende gedrevenheid. Je kunt het gevoel hebben dat je vastgelopen bent.

Als de stimulatie precies goed is, bevind je je in een toestand van ontspannen alertheid: je spieren zijn ontspannen en je geest is alert. Je hebt een ideaal niveau van gedrevenheid.

### ACTIVATIENIVEAU

	Onvoldoende	Overmatig	Optimaal
Stimulatie	te laag	te hoog	voldoende
Adrenaline	te weinig	te veel	evenwichtig
Toestand	verveeld	te opgewonden	ontspannen en alert
Gevoelens	lusteloos vermoeid passief verstrooid besluiteloos	verontrust angst druk stress prikkelbaar	zelfvertrouwen belangstelling actief helder gemotiveerd
Aandacht	zwak	zwak	prima

## De omgekeerde U curve

Om de relatie tussen aandacht en stimulatie te begrijpen, kun je je het beste een eenvoudige grafiek voorstellen die eruitziet als een heuvel of een oomgekeerde U. De verticale as, oplopend van slecht naar optimaal, vertegenwoordigt de aandacht. De horizontale as brengt de stimulatie in beeld die toeneemt van links naar rechts, van laag naar hoog.

De linkerkant van de omgekeerde U geeft onderstimulatie weer en de rechterkant staat voor overstimulatie. Aan beide uiteinden is je aandacht het zwakst. In het centrum (het midden van de heuvel) is de stimulatie precies goed en je aandacht optimaal. **Dit is je Focus Zone.**

Het voelt goed om in je zone te zijn, waar de stimulatie voldoende en gelijkblijvend is. In deze ontspannen en alerte toestand van lichaam en geest voel je je competent. Je kunt je taken volbrengen met een energie die duurzaam is. Je luistert goed, je aandacht verflauwt niet, je organiseert efficiënt, je neemt verstandige beslissingen en maakt af waarmee je begonnen bent.

Het uiterste topje van de heuvel, het precieze middelpunt, is vergelijkbaar met een piek. Hoe dichterbij die piek je komt, hoe dichterbij een ideale toestand van stimulatie en aandacht bereikt. Atleten verwijzen al heel lang naar deze toestand als 'peak performance'. Deskundigen op het gebied van creativiteit spreken van 'flow'. (zie dr. Mihaly Csikszentmihaly). Het woord flow is de beste beschrijving van wat mensen ervaren als ze zich bezig houden met beheerste, doelgerichte, betekenisvolle acties. Symptomen zijn verlies van tijdsbesef en de vrijheid om volkomen op te gaan in wat je aan het doen bent.

Hoewel deze optimale toestand ideaal is voor doelgerichte, onverdeelde aandacht, kan het gevoel van flow moeilijk te bereiken en bovendien onpraktisch zijn op de werkplek, waar de klok regeert en waar onderbrekingen schering en inslag zijn. Gelukkig hoef je deze piek niet te bereiken om in je focus-zone te zijn. Als je je ergens in het middenbereik van de grafiek bevindt, is je aandacht op je taak gericht en ben je productief.

Onder- of overstimulatie is ook een kwestie van mate. Je kunt je een beetje verveeld of ondraaglijk verveeld voelen. Of een beetje opgefokt of ontzettend opgefokt. Maar als je je op welk punt dan ook buiten de zone bevindt, is de kans groot dat je in de problemen komt.

## **Inzicht in overstimulatie**

Overstimulatie verwijst naar de totale toestand van je hersenen en je lichaam als je te veel adrenaline aanmaakt en dat is gewoonlijk ongewenst. Je hart klopt sneller en je aandacht vliegt alle kanten op en blijft op een punt steken. In deze toestand is angst gewoonlijk niet je vriend. Je angstgevoel ontketent een vecht- of vlucht reactie in het deel van je hersenen dat verantwoordelijk is voor het overleven, of deze reactie nu nuttig voor je is of niet.

[ken je zelf voorbeelden van situaties waarin je wilde vluchten of vechten?]

Vertonen je gedachten, woorden of daden tekenen van milde vecht- of vluchtreacties, dan is dit een signaal dat je hyperactief wordt.

De gebruikelijke signalen van een vechtreactie zijn chagrijnigheid, strijdlust, overmatige kritiek op jezelf of anderen.

De signalen van een vluchtreactie zijn piekeren, bezorgdheid en angst. Als je niet fysiek kan weglopen, doe je zonder het te beseffen het enige wat iemand die in de val zit kan doen – je ontsnapt in je geest.

## **Andere activiteiten, andere zones**

Elke activiteit heeft haar eigen zone of optimale toestand van activatie die wordt bepaald door de juiste hoeveelheid adrenaline. Over het algemeen vragen lichamelijke activiteiten meer adrenaline, want adrenaline stuurt kracht naar het lichaam om te kunnen vechten of vluchten. Mentale activiteiten vragen minder adrenaline omdat adrenaline het lichaam extra lichamelijke kracht geeft door bloed weg te trekken van de hersenen. En voor mentale activiteiten hebben de hersenen al het bloed nodig dat ze maar kunnen krijgen. In je eigen leven zijn de niveaus waardoor je zone wordt gedefinieerd afhankelijk van wat je doet en hoeveel – of hoe weinig – adrenaline je daarvoor nodig hebt. Voor bijna alle banen en werkzaamheden in het informatietijdperk is voornamelijk mentale activiteit nodig.

In de loop van de dag, terwijl je van de ene activiteit naar de andere gaat, verandert de hoeveelheid adrenaline die je nodig hebt om in je focus-zone te blijven. Tijdens een verkoopconferentie heb je meer bezieling en passie nodig dan aandacht voor details. Precies het tegenovergestelde geldt als je de formulering van een contract bestudeert. Soms moet je snel overschakelen. Als je een presentatie houdt, wil je enthousiasme in je stem leggen; maar tijdens de vraag- en antwoordronde moet je zorgvuldig kunnen luisteren, op je geheugen vertrouwen en beknopt kunnen antwoorden.

## Een tweestappenproces

Wat er in wezen gebeurt als je niet in je zone bent en de controle over je aandacht verliest, is dat je adrenalineniveau niet goed is voor de situatie waarin je je op dat moment bevindt. Je hersenen pompen te veel of te weinig adrenaline om de klus te klaren. Gelukkig heb je keuzes. Je kan je aandacht herwinnen door terug te keren in je focus-zone. Je kunt je gedachten, gevoelens en daden gebruiken om je adrenalineniveau te veranderen.

Je zal een aantal sleutelvaardigheden leren voor de situaties waar je dagelijks mee geconfronteerd wordt.

Stappen om je aandacht te herwinnen:

Stop en constateer dat je niet meer in je focus-zone bent.

Kies een strategie om jezelf op te peppen of te kalmeren.

### Jezelf oppeppen of kalmeren?

Het is niet altijd gemakkelijk om je focus-zone te vinden. Niet alleen wisselt je zone van activiteit tot activiteit, maar ze verschilt ook van mens tot mens. We hebben allemaal een andere hersenchemie. Je adrenalinedrempel is uniek voor jou.

Je zal beter leren herkennen wanneer je in je focus-zone bent en wanneer niet en wat je moet doen om er in te blijven. Soms kun je bijvoorbeeld het gevoel hebben dat je futloos bent, terwijl het onderliggende probleem *te veel* adrenaline is. Uitstelgedrag is een goed voorbeeld. Stel dat je het op orde brengen van je financiën voor je uit schuift.

Oppervlakkig gezien lijkt het alsof je gewoon geen zin hebt om aan zo'n weinig stimulerende taak te beginnen. Maar diep in je hart ben je bang. Je bent bang dat je misschien diep in de schulden zit. Angst en de daardoor vrijgekomen adrenaline houden je tegen voordat je zelfs maar de kans krijgt met je eventuele verveling af te rekenen.

Voordat je verder kunt, moet je in alle rust je angst aanpakken en zorgen dat je weer in je focus-zone komt.

Zo ook bij kinderen die hun huiswerk moeten maken. Hoe meer de ouders hun best doen om hun kind aan zijn huiswerk te krijgen, hoe meer hij protesteert, van streek raakt of gaat zitten dromen. Aangezien de ouders hun verantwoordelijkheid nemen, dreigen zij met huisarrest, of ze ontnemen hun kind zijn privileges. Maar dat stimuleert hem niet om aan de slag te gaan. In plaats daarvan verstart het kind of raakt in een dip.

Het protest, verdriet en de dromerigheid van het kind zijn tekenen van een vecht- of vluchtreactie – een resultaat van zijn niet onderkende angst. Uiterlijk lijkt het kind verveeld of opstandig. Maar innerlijk, hoewel hij het eigenlijk niet beseft, is hij bang dat hij zijn huiswerk niet aankan, fouten zal maken of het minder goed zal doen dan zijn klasgenoten. Er stroomt te veel, niet te weinig adrenaline door zijn lijf! Het dreigement van zijn ouders zorgt er voor dat hij nog meer adrenaline aanmaakt waardoor hij nog verder uit zijn focus-zone wordt gedreven. In plaats van gemotiveerd te worden, voelt het kind zich overweldigd.