



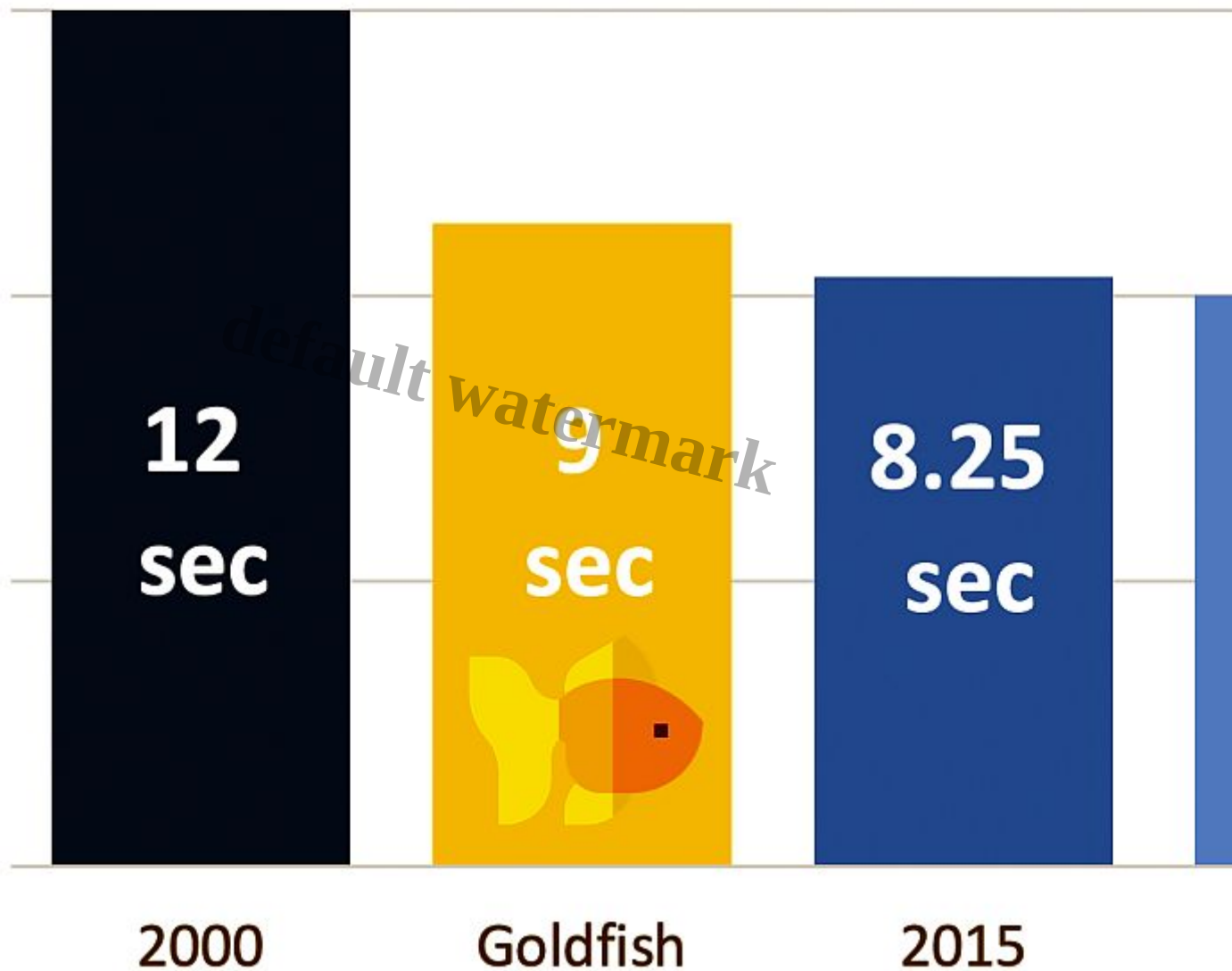
Hoe zit het met uw aandachtspanne? 1/3

Beschrijving

Onze **aandachtspanne** is kort, korter, kortst geworden, want de wereld is sinds internet snel, sneller, snelst.

Uit een onderzoek uit 2021 blijkt dat 33% van de werkenden meent dat hun aandachtspanne achteruit is gegaan. Wat is daartegen te doen?

The average human attention span based on average webpage browsing time



Onze aandacht wordt slechts kort â??gevangenâ?• door een webpagina

Oorzaken

1. Technologie

Er zijn veel verschillende factoren die ervoor zorgen dat je aandachtsspanne een stuk korter wordt. Een grote factor is natuurlijk technologie. We worden non-stop voorzien van notificaties: een pushbericht van een grote nieuwszender, een appje van je beste vriendin, even scrollen door Instagram, een video op TikTok, een appje van je kinderen. Je wordt dus continu verleid tot afleiding van datgene waarmee

je daadwerkelijk bezig was.

Johann Hari deed hier uitgebreid onderzoek naar. Hij schrijft in zijn boek [*De aandacht verloren*](#) over een Amerikaans onderzoek. Hierbij bleek dat werknemers om de 3 minuten worden afgeleid. Een ander onderzoek dat hij omschrijft, concludeerde dat jongeren, die opgroeien met social media, al na 65 seconden worden afgeleid.

2.Het moderne dieet

Ook het moderne dieet (lees: suiker, suiker en suiker) draagt bij aan concentratieproblemen. Wat je eet heeft niet alleen invloed op je concentratie, maar ook negatieve effecten op je geheugen.

3.Een tekort aan slaap

Een andere oorzaak is een tekort aan slaap. Volgens onderzoek slapen we gemiddeld 20% minder dan 100 jaar geleden, schrijft Hari in zijn boek. En laat slaap nou juist zo belangrijk zijn voor een gezond lichaam en je brein. Een erg goed excuus om meer dutjes op je planning te zetten.

Een kleine kanttekening is dat het concentratievermogen ook afhangt van de persoon zelf. De een zal zich beter kunnen concentreren dan de ander, omdat ze zo zijn geboren of omdat ze zich dit hebben aangeleerd. Zo zal iemand die geboren is met AD(H)D zich vaak minder goed kunnen concentreren dan iemand die dat niet heeft.

Oplossing

Kunnen we ons nu echt slechter focussen dan vroeger? Hoewel daar nog niet veel wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan, is er wel meer bekend over hoe je je aandachtsspanne kunt verbeteren. Een paar tips van Hari:

1.Rust en meditatie

Slaap is enorm belangrijk om te functioneren en helpt bij het verbeteren van je aandachtsspanne. Daarnaast is meditatie ook een goede manier om je brein te trainen.

2.Beweeg

Het is goed voor je lichaam en dus ook voor je brein: bewegen is een must om gezond te blijven. Neem af en toe de tijd voor een wandeling of een kleine fietstocht en merk na verloop van tijd het verschil.

3.Stop met multi-tasken

Hoe lastig het ook is, doe zo min mogelijk dingen tegelijk. Je brein raakt, net als de rest van je lichaam, moe. Door op minder dingen tegelijk te concentreren, zal het zijn taken beter aankunnen. Hierbij kun je je brein ook helpen door je omgeving zo rustig mogelijk te maken.

4.Let op je mentale gezondheid

Veel aandachts- en concentratieproblemen hangen sterk samen met je mentale gezondheid. Zo kan een verlaagde concentratie een symptoom zijn van depressie, angststoornis of AD(H)D. Door goed op jezelf te letten, ontdek je eerder waar je concentratieproblemen precies vandaan komen. En mogelijk ook hoe je ze het best kunt verbeteren.

5. Eet gezond

Als laatste nog een tip die niet uit het boek komt: eet gezond. Zoals eerder vermeld, is een teveel aan suiker mogelijk slecht voor je concentratie.

Timemanagement

Ook vanuit het gezichtspunt van timemanagement zijn er enkele tips te noemen om de concentratie te verbeteren,

1. Zet notificaties uit en reageer enkel op noodgevallen

Bliepjes, piepjes en visuele meldingen leiden af. Als er dan ook één ding is dat je kunt doen om je aandachtspanne te verbeteren: zet ze uit. Allemaal. Niets is zo dringend of belangrijk dat je de godsgruwelijke dag moet worden gestoord. Geen telefoon, geen mailbox, geen chatprogramma's. Als er werkelijk iets dringend is (maar dan ook echt dringend), bellen ze je wel.

2. Werk in een rustige, concentratievriendelijke omgeving

Verwacht niet dat je veel (of goed) werk verzet krijgt wanneer er om je heen van alles gebeurt; collega's die luidkeels telefoneren of overleggen of, in het geval dat je thuiswerkt, een partner die daar hetzelfde doet. Dat werkt niet. Houd daarom rekening met je werkomgeving en kies je werkplek bewust uit. Zoek op kantoor een stiltewerkplek op of zonder je thuis af. Daarnaast kun je een noise cancelling headset dragen en overig geluid filteren door naar concentratie-verhogende muziek¹ te luisteren.

3. Plan je werkzaamheden in een timemanagementsysteem

Om te voorkomen dat je jezelf afleidt met piekergedachten plan en bereid je jouw werkzaamheden goed voor. Want vragen als *“had ik vandaag geen afspraak staan?”* en *“wat was ook alweer de deadline?”*, daar wil je je tijdens je werkzaamheden niet mee bezighouden.

Om die reden plan je alles in een lichtgewicht timemanagementsysteem: al je kleine klussen zet je op je **takenlijst**. Afspraken en klussen waarmee je langer dan een half uur zoet bent zet je in je **agenda**. Meer is het niet.

¹ Hersengolven hebben grote invloed op ons dagelijks functioneren. Het is dus belangrijk dat je brein de juiste golven ervaart – maar aangezien ons brein reageert op de frequentie van neuronen die we *ontvangen*, hebben we dit niet zelf in de hand, toch? Jawel. Een briljante wetenschapper kwam erachter dat wij *zelf* invloed kunnen uitoefenen op onze hersengolven, en dus ons brein in een

bepaalde staat kunnen brengen: met binaural beats.

Normaal gesproken neem je geluid met beide oren waar. En ook al zou je één oor bedekken, dan zou je het nog horen. Weliswaar minder luid, maar wel *aanwezig*. Je brein vindt dit geluidsverschil niet prettig, en zal daarom zijn best doen om het te compenseren: het maakt een *eigen* geluid aan; een derde trilling. Deze trilling noemde *Gerald Oster*, biofysicus, *“binaural beat”*. Hierbij maakt het niet uit welke frequentie geluid je waarneemt. Zolang er een verschil bestaat, komt je brein tussenbeide en maakt het zelf de ontbrekende trilling aan. En daarmee kun je dus je brein in een bepaalde staat brengen.



Binaural beats op Spotify

Gebruik binaural beats

Je kunt verschillende situaties bedenken waarin jij je brein in een andere staat wil brengen; zodra je aan een concentratieklus werkt bijvoorbeeld, of om na een drukke werkdag te ontspannen. Een *greep uit de collectie*• der mogelijkheden:

1.Dieper mediteren (met Theta-golven)

Het luisteren naar binaural beats kan je helpen in een diepe meditatieve staat te bereiken. De frequenties veranderen tijdelijk je neurologische netwerk waardoor stress- en angstgevoelens verdwijnen. Deze, haast hypnotische staat, helpt je vervolgens opkomende gedachten los te laten.

Wil je jouw meditatiesessie dus naar een hoger niveau tillen, luister dan naar binaural beats. Een frequentie tussen **4 en 8 Hz** is hiervoor het meest geschikt (ook wel **Theta**-golven).

2.Depressie- en angstklachten verlichten (met Alpha-golven)

Een groot deel van onze negatieve gedachten en emotionele stoornissen, zoals depressies of angstklachten, wordt veroorzaakt door een verstoring van de chemische balans in ons brein.

[Onderzoek](#) van het *Brain-Computer Interface Laboratory* in *Nakhon Pathom, Thailand*, heeft aangetoond dat binaural beats bepaalde neurotransmitters kan *triggeren* waardoor deze disbalans tijdelijk kan worden aangevuld. Zo zou het brein endorfine en dopamine aanmaken •• twee stofjes die verantwoordelijk zijn voor dat algehele geluksgevoel.

Zit je een dagje (of weekje) dus niet zo lekker in je vel, luister dan naar binaural beats met een frequentie van **8 tot 14 Hz (Alpha)**. Deze stimuleert een kalme, maar alerte en opbeurende toestand.

3.Beter leren en onthouden (met Alpha-golven)

Binaural beats stimuleren je geheugen, verbeteren je concentratie en leervermogen. Het zou je neurologische respons versnellen waardoor je brein beter en sneller nieuwe informatie kan verwerken en opslaan. Ideaal dus, wanneer je logische vraagstukken moet oplossen of nieuwe informatie bestudeert.

Ook hiervoor wil je die die **Alpha** staat bereiken; trillingen tussen **8 en 14 Hz**. Probeer het eens, de volgende keer dat je verzonken bent in cognitief uitdagend lees- of leerwerk.

4.Een betere nachtrust of diepe ontspanning (met Delta-golven)

De lage frequentie helpt je brein zodanig te kalmeren dat het je sneller in slaap laat vallen. Daarnaast zal je nachtrust ook dieper zijn. Mocht je dus moeite hebben met in slaap vallen en in slaap *blijven*, overweeg dan zeker om voor •• en gedurende •• je slaap naar **Delta**-golven te luisteren (**0 tot 4 Hz**)

Op **Spotify** en **YouTube** vind je binaural beats in alle soorten en maten. Meestal stuit je hier op nummers waar meditatieve muziek overheen is gezet, toch zijn er ook nummers te vinden waarin enkel het trillen en zoemen van de binaural beats te horen. Welke jij het prettigst vindt, is een kwestie van smaak. Probeer bij je zoekopdracht in ieder geval altijd het doel te benoemen (dus concentreren, slapen, mediteren enzovoort), zodat je de juiste frequentie vindt.

Datum aangemaakt
2023/11/02

default watermark