

# INHOUD

- o. Waarom focus zo belangrijk is 7
- o.5 Hoe je beter kunt focussen op dit boek 12

## DEEL 1

### Hyperfocus

- 1. Schakel de automatische piloot uit 19
- 2. De begrenzingen van je aandacht 27
- 3. De kracht van hyperfocus 55
- 4. Afleidingen beteugelen 79
- 5. Een gewoonte maken van hyperfocus 118

## DEEL 2

### Snipperfocus

- 6. De verborgen creatieve modus van je brein 141
- 7. Je aandacht opladen 168
- 8. Stippen verbinden 180
- 9. Stippen verzamelen 191
- 10. De combinatie 210

Dankwoord 227

Noten 231

Register 249

Over de schrijver 255



O.

## WAAROM FOCUS ZO BELANGRIJK IS

### Aandacht is overal

Terwijl ik dit schrijf, hoor ik de geluiden van kletterend bestek en gedempte gesprekken in een restaurantje in het Canadese Kingston.

Ik ben dol op mensen kijken, altijd al geweest. Er valt zoveel te zien: hoe ze zich kleden, hoe ze lopen, praten en zich gedragen, zowel als ze alleen zijn als in het gezelschap van anderen. In een druk café of in een restaurantje zoals dit is het altijd leuk om persoonlijkheden op elkaar te zien botsen, net als deeltjes in een versneller; om te zien hoe iemand zijn persoonlijkheid aanpast als hij het gesprek met een vriend onderbreekt om met de serveerster te flirten; om te zien hoe de persoonlijkheden van het personeel veranderen en aan elke tafel die ze bedienen weer anders zijn. Hoe ze zich aanpassen als ze grote gezinnen bedienen of jonge stelletjes.

Door op anderen te focussen heb ik veel geobserveerd over de dingen waarop ze focussen. We zijn op elk moment van onze levens ergens op gefocust, zelfs als we opgaan in onze gedachten. Laten we hier in het cafetaria eens om ons heen kijken.

Ik richt mijn aandacht op twee jonge vrouwen, twintigers, aan het tafeltje links van me, die meer op hun smartphones focussen dan op elkaar. Tussen het appen door leggen ze hun telefoons af en toe op tafel met het scherm naar beneden. Een zinloze geste, want binnen dertig seconden pakken ze het apparaat weer op. Hoewel ik niet precies kan horen wat ze zeggen, is me wel duidelijk dat ze aan de marge blijven van het gesprek dat ze zouden kunnen hebben. Ze zijn fysiek bij elkaar, maar hun aandacht ligt elders.

Of kijk eens naar het stel aan de andere kant van het restaurant. Gesterkt door koffie en pannenkoeken gaan ze helemaal op in hun gesprek. Toen ze binnenkwamen spraken ze rustig over koetjes en kalfjes, maar hun gesprek werd gaandeweg geanimeerder. In tegenstelling tot de jonge vrouwen zijn deze twee de hele tijd op elkaar gefocust.

Terwijl de speakers een aanstekelijk liedje van Ed Sheeran ten gehore brengen, wordt mijn aandacht getrokken door twee mannen die een paar tafeltjes bij het stel vandaan zitten. De ene beweegt zijn voet subtiel mee met het ritme terwijl de ander iets bestelt. De ritmische man lijkt zijn aandacht te verdelen over het liedje, de bestelling van zijn vriend en zijn eigen ontbijtkeuze. Als hij heeft besteld en de ober hem heeft gevraagd hoe zijn drie eitjes moeten worden bereid, richt hij zijn aandacht naar binnen, schijnbaar om te bedenken hoe hij ze meestal eet. Hij vraagt om roerei.

Aan de bar zitten een paar vreemden wat te praten terwijl ze naar de hoogtepunten van het football van de vorige avond kijken. Het fascineert me enorm dat miljoenen mensen over de hele wereld, met inbegrip van deze mannen, gefixeerd zijn door een bal van koeienhuid. Terwijl ik hen bekijk, houdt een van de mannen zijn hoofd schuin opzij. Hij lijkt verzonken in gedachten. Dan komt hij opeens, alsof er een schokgolf door zijn lichaam gaat, in actie. Hij haalt een notitieboekje uit zijn zak en schrijft een idee op. Terwijl hij naar touchdowns starend zat te dagdromen, heeft hij zomaar uit het niets een inzicht gehad, een eurekamoment.

Of kijk eens naar mij en mijn laptop. Ik drink koffie en eet gebakken aardappelen. Ik ben energiek en kan me goed op mijn werk concentreren, deels doordat ik vanochtend heb gemediteerd. Ik merk dat ik meer woorden uit mijn pen krijg als ik dat ritueel heb uitgevoerd (40 procent meer zelfs, volgens mijn berekeningen). Ik heb mijn telefoon thuisgelaten om zonder afleidingen te kunnen schrijven. Tijdens de wandeling hierheen heb ik mijn brein rust gegund zodat het kon afdwalen. Zoals ik later zal uitleggen, is uitleggen een effectieve manier om nieuwe, innovatieve ideeën te

stimuleren. De muziek die in het restaurant wordt gedraaid is aanstekelijk, maar leidt me niet af. Maar ik ben hier niet voor de soundtrack, en ik heb deze tent gekozen (in plaats van mijn lievelingscafé) omdat ze hier geen wifi hebben: voortdurend met alles verbonden zijn is een van de schadelijkste verstoringen van onze focus en productiviteit. Zoals uit de afgelopen paragrafen blijkt, word ik wel een beetje afgeleid door de omgeving en de mensen, maar ze inspireren me ook tot deze inleiding.

Deze restaurantscène illustreert een inzicht dat ik enige tijd geleden had: aandacht is overal om ons heen. Als je het eenmaal ziet, kun je het niet meer *niet* zien. Iedereen die wakker is – of ze nu ontbijten of aan het werk zijn of tijd doorbrengen met hun gezin – is ergens op gefocust. Aandacht is het decor waarvoor onze levens zich afspelen, waar we ook zijn en wat we ook doen, zelfs als we alleen onze gedachten registreren.

Ik onderzoek al jaren niet alleen hoe we beter kunnen focussen, maar ook hoe we helderder kunnen denken. Ik wilde als professioneel ‘productiviteitsexpert’ aanvankelijk niet toegeven dat ik steeds vaker werd afgeleid naarmate ik meer elektronische apparaten tot mijn beschikking kreeg. Ik had het nog nooit zo druk gehad, maar kreeg minder voor elkaar dan ooit. Ik was rusteloos geworden van verveling en een gebrek aan prikkels, en ik probeerde elk moment zo vol te proppen als ik maar kon. Hoewel ik wist dat mijn brein nooit goed functioneerde als ik probeerde te multitasken, voelde ik me gedwongen om dat toch te doen. Ik vond werken met mijn e-mailprogramma open en mijn smartphone op mijn bureau gewoon aantrekkelijker dan proberen me te concentreren op één of twee simpele zaken. Voor mij komt dit boek voort uit pure noodzaak: ik schreef het omdat ik het nodig had.

Als ik opgewonden raak van een nieuw idee bestel ik tientallen boeken over dat onderwerp en word ik een enorme nerd. Focus is mijn nieuwste fascinatie. Daarbij hoort ook de beste manier om te dealen met de afleidingen om ons heen; hoe we effectiever kunnen

multitasken, als dat mogelijk is (en dat is het); hoe we onze weerstanden kunnen overwinnen tegen taken die ons tot uitstelgedrag aanzetten; en hoe we beter kunnen ontfofocussen om goed te kunnen ontspannen en de batterij weer op te laden. Ik heb een kolossale hoeveelheid informatie gevonden, vol (vaak met elkaar strijdige) adviezen die heerlijk waren om te lezen, maar me uiteindelijk in mijn werk en mijn leven niet verder hielpen.

Toen stortte ik me op echt wetenschappelijk onderzoek: tientallen studies en decennia aan documentatie om te leren hoe we optimaal kunnen focussen.\* Ik las elk onderzoek dat ik kon vinden; de map 'Focus' in mijn computer barstte uit zijn voegen. Ik maakte tienduizenden aantekeningen waar ik praktische en tactische lessen uit destilleerde. Ik sprak met toonaangevende aandachtsonderzoekers om exact te weten te komen waarom we ons zo makkelijk laten afleiden en te ontdekken hoe we ons koppige brein zover kunnen krijgen dat het focust in een wereld vol afleidingen. Ook ging ik experimenteren met al dat onderzoek om te zien of ik grip kon krijgen op mijn focus.

Wat ik ontdekte, veranderde zowel mijn werk als mijn leven ingrijpend. Ik begon focus te zien als iets wat niet alleen kan bijdragen aan mijn productiviteit, maar mede bepalend is voor mijn algehele welzijn. Ik ontdekte tot mijn verbijstering dat leren ontfofocussen een van de beste manieren was om mijn creativiteit en productiviteit te voeden. Ik merkte dat ik door aandacht te besteden aan niets in het bijzonder en mijn brein te laten afdwalen – zoals tijdens mijn wandeling naar het restaurantje in Kingston – beter verbanden ging leggen tussen ideeën en ook meer nieuwe ideeën kreeg.

Ik ontdekte dat we tegenwoordig te maken hebben met meer

---

\* Een onderzoekspaper lezen van begin tot eind is makkelijker gezegd dan gedaan, maar het is best te doen als je interesse hebt in het onderwerp. Merkwaardig genoeg toont research aan dat niet de complexiteit van een paper of artikel ons helpt te focussen bij het lezen, maar hoeveel belangstelling we hebben voor het onderwerp.<sup>1</sup>

afleidingen dan op enig ander moment in de menselijke geschiedenis. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld veertig seconden aan een computer kunnen werken voordat we worden afgeleid of onderbroken.<sup>2</sup> (En het moge duidelijk zijn dat we ons werk het best doen als we ons langer dan veertig seconden aan een klusje wijden.) Ik had multitasking altijd beschouwd als een stimulerende manier om meer gedaan te krijgen; nu ging ik het zien als een valkuil van voortdurende onderbrekingen. Als we proberen verschillende dingen tegelijk te doen, weerhouden we onszelf van de voltooiing van belangrijke taken. En ik ontdekte dat als we diep focussen op één belangrijk ding tegelijk – hyperfocus – we de productiefste versie van onszelf worden.

**Bovenal ging ik aandacht zien als het belangrijkste ingrediënt dat we kunnen toevoegen als we productiever, creatiever en gelukkig willen worden, zowel op het werk als thuis.** Als we onze beperkte aandacht intelligent en doelbewust investeren, focussen we dieper en denken we helderder. Deze vaardigheid is essentieel in de moderne wereld, waarin we omringd worden door afleidingen terwijl we kenniswerk doen dat ons brein zwaar op de proef stelt.

Dit boek neemt je mee op een reis door mijn onderzoek over het onderwerp focus. Ik zal niet alleen de fascinerende dingen met je delen die ik heb ontdekt, maar je ook vertellen hoe je die dingen (die ik zelf allemaal heb getest) daadwerkelijk kunt toepassen in je leven. Onderzoek naar productiviteit is fantastisch, maar je hebt er niets aan als je er niet naar handelt. In dat opzicht zou je *Hyperfocus* kunnen zien als een wetenschappelijk zelfhulpboek, dat het fascinerende onderzoek verkent over hoe je focust, maar ook de kloof dicht tussen die inzichten en je dagelijkse leven om te onderzoeken hoe ook jij je aandacht beter kunt managen om productiever en creatiever te worden. Deze ideeën hebben al een leven veranderd, namelijk het mijne, en ik weet zeker dat ze voor jou hetzelfde kunnen doen. Op het eerste gezicht lijken de resultaten soms op magie, maar magie houdt op magie te zijn zodra je weet hoe het werkt.

## HOE JE BETER KUNT FOCUSSEN OP DIT BOEK

Dit boek is je eerste kans om je focus te testen. Hoe meer aandacht je eraan kunt wijden, hoe meer baat je zult hebben bij de tijd die je erin investeert. Laten we praktisch beginnen met zeven manieren om dieper te focussen tijdens het lezen.

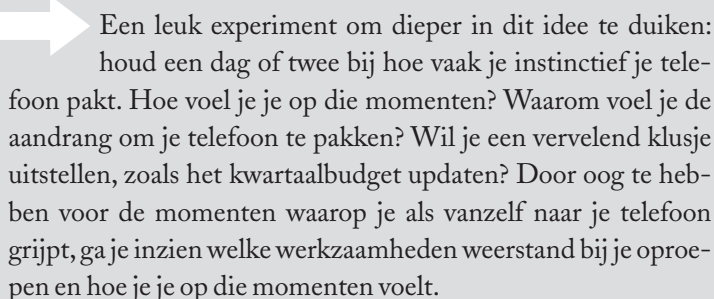
Maar even een opmerking vooraf. Als ik één ding heb geleerd uit mijn research, dan is het dat productiviteit zeer persoonlijk is. Iedereen zit anders in elkaar en houdt er andere gewoonten op na. Niet alle methoden om productief te zijn zullen evengoed bij jouw leven passen. Om nog maar te zwijgen van het feit dat je misschien niet alle adviezen die ik geef *wilt* opvolgen. Experimenteer met zo veel mogelijk focustactieken en neem die dingen over waar je baat bij hebt.

### 1. Leg je telefoon uit het zicht

Als je brein tijdens een werkje ook maar de geringste weerstand voelt, zal het op zoek gaan naar nieuwe dingen om op te focussen. Smartphones zijn een prima voorbeeld, want ze zorgen voor een eindeloze stroom heerlijke, hapklare informatie die ons brein kan verorberen.

Zoals ik later zal uitleggen, is het makkelijker om met afleidingen en onderbrekingen om te gaan als ze nog geen verleiding zijn geworden. Ga je telefoon zien voor wat hij is: een zwart gat van productiviteit dat je altijd bij je hebt. Als je wilt focussen op dit boek, stel ik voor dat je je telefoon in een andere kamer legt. Mis-

schien heeft je brein even nodig om te wennen aan het feit dat je telefoon even niet een verlengstuk van je lichaam is. Maar geloof me: het loont de moeite om die aanvankelijke weerstand te overwinnen. Het is nooit gezond om van iets afhankelijk te zijn; dat geldt ook voor verslavende apparatjes.



Een leuk experiment om dieper in dit idee te duiken: houd een dag of twee bij hoe vaak je instinctief je telefoon pakt. Hoe voel je je op die momenten? Waarom voel je de aandrang om je telefoon te pakken? Wil je een vervelend klusje uitstellen, zoals het kwartaalbudget updaten? Door oog te hebben voor de momenten waarop je als vanzelf naar je telefoon grijpt, ga je inzien welke werkzaamheden weerstand bij je oproepen en hoe je je op die momenten voelt.

## 2. Let op je omgeving

Kijk eens omhoog en om je heen. Waar zit je dit boek te lezen? Hoe groot is de kans dat je tijdens het lezen zult worden afgeleid of gestoord? Is er misschien een plek waar je naartoe kunt en waar al die afleidingen niet zijn? Of zit je te lezen in een omgeving waarover je weinig controle hebt? In een trein of metro bijvoorbeeld?

Aanpassing van je omgeving is een van de belangrijkste manieren om focus te cultiveren. Omgevingen waar je minimaal wordt onderbroken en afgeleid lenen zich optimaal voor focus. Kies als het even kan zo'n plek uit, of het nu het café om de hoek is of de bibliotheek of een rustige kamer in je huis.



### 3. Maak een lijst van afleidingen

Afleidingen zullen er altijd zijn, zelfs als je een leesplek vindt in een Japanse zentuin terwijl je telefoon ver weg is. Niet alle afleidingen zijn extern; ze komen soms uit jezelf, zoals wanneer je brein je duidelijk maakt dat je nog boodschappen moet doen.

Als ik moet focussen, maak ik altijd gebruik van de twee hierboven genoemde tactieken. Ik zorg ook dat ik altijd een pen en een notitieboekje bij me heb om elke afleiding te noteren die mijn brein bereikt: zaken die ik moet afmaken, klusjes die ik niet mag vergeten, nieuwe ideeën, enzovoort.

Een lijst met afleidingen bijhouden terwijl je leest, brengt de belangrijke dingen aan het licht die zich voordoen aan je bewustzijn. Als je ze opschrijft en er zo voor zorgt dat ze je niet ontglippen, zul je beter kunnen focussen op wat je eigenlijk wilde doen.

### 4. Vraag je af of je dit boek wel wilt lezen

Er zijn veel dingen – inclusief boeken – die we vanzelfsprekend tot ons nemen zonder ons af te vragen of ze de moeite waard zijn.

Neem even de tijd om de waarde te beoordelen van alles wat je uit gewoonte tot je neemt. Ik beschouw de beschrijvingen van boeken, tv-programma's, podcasts en andere dingen als verkooppraatjes van zaken die een beroep doen op mijn tijd en aandacht. Stel jezelf de vraag: zal ik na afloop tevreden zijn over deze investering van mijn tijd en aandacht?

Je bent wat je eet, maar je bent ook datgene waaraan je aandacht schenkt. Aandacht, het waardevolste ingrediënt dat tot je beschikking staat om een goed leven te leiden, is eindig. Zorg er dus voor dat alles wat je consumeert je aandacht waard is. Zoals ik later uitgebreid zal bespreken, kun je dagelijks uren besparen door bewuster te consumeren.

## 5. Gebruik voor het lezen een beetje cafeïne

Als het niet te laat op de dag is – het duurt acht à veertien uur voor cafeïne uit je systeem is verdwenen – zou je bij het lezen een kop koffie of thee kunnen drinken.<sup>1</sup>

Cafeïne is als motor van je focus van onschatbare waarde. En hoewel je die energie later in de dag meestal moet terugbetalen als het middel door metabolisatie uit je systeem verdwijnt, loont het vaak de moeite. Cafeïne versterkt je mentale en fysieke prestaties op vrijwel elke meetbare manier (meer hierover in hoofdstuk 10). Gebruik die extra energie verstandig om een belangrijke taak te verrichten of dit boek te lezen.

## 6. Gebruik een pen of markeerstift

Je kunt informatie op twee manieren consumeren: passief en actief.

Een van mijn (vele) gewoonten waar mijn verloofde last van heeft, is dat ik uit elk boek dat ik lees de eerste bladzijde scheur om als boekenlegger te gebruiken. (Heiligschennis, zegt ze; ik zeg dan dat er andere exemplaren van hetzelfde boek in de winkel liggen.) En dat is pas het begin van de slachtpartij; ik lees ook met een markeerstift en een pen in mijn hand zodat ik tijdens het lezen aantekeningen kan maken in het boek. Het aantal gemarkeerde pagina's en aantekeningen op de bladzijden van een boek geeft aan hoe goed ik het vond. Als ik klaar ben met de eerste keer lezen, ga ik nog eens door het boek heen. Dan lees ik alleen de gemarkeerde passages, zodat ik de waardevolste ideeën en passages grondig kan verwerken. Als het mogelijk is, zeur ik iemand uit mijn omgeving aan zijn hoofd door die passages met hem of haar te delen zodat ik ze nogmaals tot me kan nemen, nu nog grondiger.

## 7. Als je merkt dat je focus verslapt...

Je vermogen om te focussen is niet onbeperkt. Je kunt je aandachts-spanne verbeteren, maar het is en blijft een kwestie van tijd voordat je focus verslapt. Je brein dwaalt dan vaak af van de woorden die je leest naar de gedachten in je hoofd. Dat is de normaalste zaak van de wereld. En zoals we later zullen zien, kan dat afdwalen verras-send effectief zijn als je er verstandig gebruik van maakt.

Maar voor nu: leg dit boek een paar minuten weg als je merkt dat je focus verslapt. Ga iets doen waar je weinig bij hoeft na te denken. Ga afwassen of naar mensen kijken of je huis opruimen. Zo laad je je aandachtsbatterij weer op. Als je focus weer scherp is, pak je met een fris hoofd het boek er weer bij. En net zoals je tij-dens het lezen een lijst met afleidingen bijhoudt, moet je ook er-gens de ideeën kunnen opschrijven die je te binnen schieten tijdens je korte pauze.