

## Stop met multitasken en focus je!

In deze tijd lijkt een deel van de mensheid ervan overtuigd dat we het pas echt goed doen wanneer we alles tegelijk én overal kunnen doen.

Wat een idioot uitgangspunt eigenlijk, want eigenlijk weet iedereen uit ervaring dat de enige manier om iets goed te doen, is om er je onverdeelde aandacht aan te geven.

Toch blijven we maar denken dat we alles tegelijk kunnen. Allerlei handige apparaten - die bedoeld zijn ons te ondersteunen – nodigen ons uit om te multitasken. Nu ik dit stukje schrijf aan mijn PC kan ik eigenlijk ook best even mijn mail checken, toch?

Misschien heb jij wel je e-mail zo ingesteld dat je een belletje hoort en een enveloppe ziet wanneer er een nieuw e-mail bericht binnen komt. De verleiding is dan groot om even te kijken – en weg is je concentratie. In een training persoonlijke effectiviteit en timemanagement gaf laatst een van de deelnemers aan dat ze deze ‘waarschuwing’ echt niet zou kunnen missen. Ze wilde graag direct weten van wie en wat het bericht was. We hebben hem toch uit gezet en dat was één van de beste dingen die de training haar had opgeleverd!

Vooral van vrouwen wordt gedacht dat ze geboren multitaskers zijn. Waarschijnlijk omdat vrouwen vaak meerdere taken hebben: naast hun werk doen zij veelal het leeuwendeel van de huishouding en nemen zij een groot deel van de zorg voor kinderen op zich.

In werkelijk is het echter zo dat eigenlijk niemand zo geweldig is in het dingen tegelijk doen. Praten wordt altijd als voorbeeld genoemd als iets dat je tegelijk met iets anders kunt doen, bijvoorbeeld praten en autorijden, praten en lopen, enz. maar dat valt toch heel erg tegen. Nu we overal onze telefoon mee naar toe nemen valt het pas echt op: alles leidt af. Je hoort het heel goed als je gesprekspartner intussen de afwas probeert te doen of ook nog even een berichtje wil versturen. Je hoort vage geluiden in plaats van antwoorden, de reactie van de ander komt net een fractie te laat (namelijk pas als de andere kant gemerkt heeft dat het stil is geworden) en als je zelf de multitasker bent blij je allerlei cruciale details gemist te hebben. In de auto zijn we gevaarlijk met onze telefoons en op ons werk is het niet anders. We verliezen abnormaal veel tijd doordat we zogenaamd alles tegelijk doen. We doen echter niets tegelijk; we zijn afgeleid bij alles.

Hoe vaak probeer jij niet om meerdere dingen tegelijk te doen. Je bent net een ingewikkelde brief aan het opstellen en dan schiet het je ineens te binnen dat je een collega nog zou terug bellen. Je pakt gelijk de telefoon want je denkt er nu toch aan. De collega noemt je iets wat je ook nog zou uitzoeken. Je legt de telefoon neer en je kijkt snel even op internet of je het kunt vinden. Op internet kom je iets tegen wat je ook altijd al wilde weten en je leest hier even iets meer over..... Je ziet het: weg concentratie en weg tijd om die ingewikkelde brief te schrijven.

We denken dat we kunnen multitasken, maar uit veel wetenschappelijk experimenten blijkt dat werknemers minder efficiënt zijn als ze hun aandacht over verschillende activiteiten moeten verdelen. Ze werken sneller en beter wanneer ze hun taken na elkaar doen en niet tegelijk.

Dus mensen: neem je voor om te focussen.

- Doe je klussen één voor één. Begin pas aan een nieuwe klus als je de vorige echt hebt afgesloten (bijvoorbeeld documenten gesloten en opgeborgen).
- Probeer niet tegelijk te bellen en te mailen of te bellen en een collega te helpen.
- Concentreer je op de hoofdzaken en geef daar je aandacht aan.
- Reserveer per dag een paar tijdblokjes om de minder belangrijke klussen te doen.
- Check je mail op vaste tijden en zet je belletje van de mail uit!
- Vraag je bij alles af dat je wilt gaan doen of **jij** dat ook echt **nu** moet doen of dat het kan wachten of dat iemand anders het wellicht kan doen.
- Schrijf dingen die je te binnen schieten op, zodat je hoofd weer leeg is en je verder kunt met wat je aan het doen was.

Je zult zien: focussen brengt kwaliteit en rust!

Ingrid van Dijk.