



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 07/2014

Wie heeft er bier?

Laatst gebeurde het me in Polen. Met een relatie zat ik op het terras en we bestelden koffie. Vier van ons wilden een cappuccino en een van ons koffie. Na enkele minuten kwam de serveerster met een blad vol kopjes en ze vroeg: wie had er cappuccino?

Op zo'n moment gaat bij mij figuurlijk het licht uit. Hoe kun je nu vragen wie er cappuccino heeft, terwijl er maar een koffie op je blad staat. Je moet vier gezichten onthouden die reageerden met 'ik!' of je moet de vier personen onthouden die hun vinger opstaken.

'Waar ben je dan met je aandacht?' vraag ik me af. Ik denk ergens anders dan bij de gasten.

De eerste keer dat me dit gebeurde was in een kroeg, maar toen was het nog erger. We stonden met elf man en die bestelde allemaal bier, op een na. Die wilde een cola. U weet al wat de ober vroeg toen hij bij ons kwam met de drankjes.

Aandacht

Het vorige voorbeeld is een waargebeurd verhaal met een moraal. De vraag is waar we zijn met onze aandacht als we ergens zijn. Waar zijn we als we met onze kinderen spelen? Waar zijn we als we met onze echtgenoot of echtgenote praten? Waar zijn we als we rustig in het vliegtuig zitten?

In de voorgaande situaties zou je nog kunnen stellen dat er weinig schadelijks kan gebeuren als we er niet met onze aandacht bij zijn. Meestal ontdekken we pas te laat of dat klopte of niet.

Maar wat kan er wel niet gebeuren als we er niet met onze aandacht bij zijn in het verkeer? Of als we een gesprek hebben met een belangrijke klant? Of als we moeten besluiten over een belangrijke aankoop?

Richten van aandacht

Wat doet u als u het niet merkt dat u uw aandacht er niet bij hebt?

Dit is een strikvraag. Het antwoord is eenvoudig: niets, u zult dit immers niet merken. Het feit dat uw aandacht ergens anders zat, zou wel later (al dan niet pijnlijk) duidelijk kunnen worden.

Wat doet u als u merkt dat u uw aandacht er niet bij hebt?

Dit is geen strikvraag, maar ook hier is het antwoord eenvoudig: u richt uw aandacht opnieuw. U richt uw aandacht op de zaken waar u mee bezig bent en de mensen met wie u bent. Dit doet u eenvoudig door te zien wat er te zien is, te voelen wat er te voelen is, te horen wat er te horen is etc.

U zult merken dat u er zo weer bij bent.

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

